



11月献立予定表



日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量					
	主食	牛乳	副食									
1 金	ごはん	牛乳	菊花蒸し 野菜の梅風味和え みそけんちん汁	豚肉・鶏肉・かつ お節・豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・さ とう・でんぶ ん・もち米・さ といも	ごま油・油	人参・小松菜	干しいたけ・しょう が・玉ねぎ・ねぎ・は くさい・練り梅・ごぼ う・大根・しめじ	743kcal 29.3g 350mg 2.9g	文化の日 11月3日は文化の日です。菊の 花をイメージした「菊花蒸し」を作 ります。	
4 月	文化の日											
5 火	担々麺	牛乳	糸寒天サラダ 芋ようかん	豚肉・レバーチッ プ	牛乳・寒天	中華めん・さと う・さつまいも	油・ごま油・ご ま・ねりごま	人参・チンゲン 菜・トウモロ コシ・小松菜	しょうが・にんじん・ たけのこ・ねぎ・キャ ベツ・もやし・きゅう り	768kcal 29.1g 480mg 3.5g	担々麺の味は、練りごまをきかせ たピリ辛スープですが、給食では辛 いのが苦手な人もいるので、辛さは 抑えています。	
6 水	中華バーガー	牛乳	ビーンズチャウダー みかん	豚肉・レバーチッ プ・レンズまめ	牛乳・生クリーム	丸パン・はるさ め・さとう・で んぶん・じゃが いも・米粉	油・ごま油	人参	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・たけのこ・ キャベツ・みかん	712cal 30.6g 373mg 3.3g	今日は、中華バーガーの具に「緑 豆春雨」を使っています。緑豆春雨 の原材料の緑豆には、体内の余分な 水分を排出してくれる作用がありま す。	
7 木	高野豆腐の そぼろ丼	牛乳	磯香あえ 沢煮椀	鶏肉・レバーチッ プ・凍り豆腐・大 豆・豚肉・油揚げ	牛乳・刻みのり	米・米粒麦・さ とう	油	人参・いんげ ん・小松菜	しょうが・しめじ・ キャベツ・もやし・大 根・えのき・ねぎ	729kcal 33.9g 440mg 3.0g	高野豆腐＝凍り豆腐は、高野山の 僧侶の手によって作られたのがは まりとされています。	
8 金	ごはん	牛乳	鮭のホイル焼き風 塩肉じゃが みそ汁	ラ家 家庭 給科 食コ	鮭・豚肉・豆腐・ みそ	牛乳・わかめ	米・米粒麦・こ んにゃく・じゃ がいも	バター・油	人参・小松菜	えのき・玉ねぎ	796kcal 37.0g 332mg 3.4g	栄養バランスも考えながら、野菜 も魚も肉も取り入れたメニューを 作りました。
11 月	麦ごはん	牛乳	焼きししゃも せいだのたまじ風 鶏ごぼう汁	みそ・鶏肉・豆 腐・油あげ	牛乳・ししゃも	米・押し麦・ じゃがいも・さ とう・こんにゃ く	油・ごま	人参	ごぼう・大根・ねぎ	745kcal 27.0g 465mg 2.3g	郷土料理 山梨県 「せいだのたまじ」とは、上野原 市にある譲原地域に古くから伝承さ れている郷土食です。	
12 火	定期考査（給食はありません）											
13 水	きな粉あげパン	牛乳	白菜とベーコンのスープ煮 ピーチヨーグルトかけ	きな粉・ベー コン・鶏肉	牛乳・ヨーグルト	コッパン・さ とう・じゃがい も	油・バター	人参・小松菜	玉ねぎ・はくさい・も も	718kcal 24.3g 374mg 2.9g	ベーコンは紀元前数世紀ごろのデ ンマークで当時の航海用で使用して いた豚肉の塩漬けを燻製にして貯蔵 したのが、はじまりとされていま す。	
14 木	ごはん	牛乳	だし入り卵焼き 野菜炒め さつまい	ラ家 家庭 給科 食コ	鶏肉・鶏卵・油揚 げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・さ とう・さといも	油	人参・いんげ ん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・ キャベツ・もやし・し もじ・ごぼう・大根・ ねぎ	743kcal 32.6g 341mg 3.4g	バランスよく、栄養がとれるメ ニューです。これを食べた勉強や部 活をしっかりと取り組んでくださ い。
15 金	ちゃんぽんうどん	牛乳	かぼちゃのから揚げ りんごと紅茶のケーキ	豚肉・かまぼこ・ ちくわ・むきえび	牛乳	うどん・でんぶ ん・小麦粉・ コーンスター チ・三温糖・は ちみつ	油・バター	人参・小松菜・ かぼちゃ	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・もやし・ね ぎ・りんご	752kcal 27.2g 389mg 3.1g	日本が鎖国していた時代、長崎は 日本で唯一の海港地として外来文化 を受け入れていたため、料理にも異 国の味がたまたまといわれています。	
18 月	ふわふわ キーマカレー	牛乳	卵とツナ入りサラダ りんご	豚肉・レバーチッ プ・大豆・豆腐・ ツナ・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・小 麦粉・はちみつ	バター・油	人参・ホールト マト・いんげん	にんにく・しょうが・ セロリ・玉ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・コー ン・りんご	827kcal 31.4g 364mg 2.9g	旬 りんご りんごは、ビタミン・カリウム・ 食物せんい・ポリフェノールなどの 栄養素が含まれています。	
19 火	茶飯	牛乳	おでん バナナ	揚げボール・ちく わ	牛乳・結び昆布	米・米粒麦・さ とう・こんにゃ く・さといも・ ちくわぶ		人参	大根・バナナ・レモン 果汁	747kcal 24.8g 321mg 3.5g	東京都産 大蔵大根 東京都世田谷区で作られた大蔵大 根を使用します。煮物にするとトロ トロでおいしいです。	
20 水	胚芽パン	牛乳	魚のチーズ焼き スパイシーポテト ほうれんそうのポターージュ	さめ・鶏肉	牛乳・ピザチー ズ・生クリーム	胚芽パン・じゃ がいも・小麦粉	油・バター	ほうれんそう	セロリ・玉ねぎ	775kcal 38.6g 454mg 3.5g	胚芽には脂質・たんぱく質・ミネ ラル・ビタミンなどのさまざまな栄 養素が含まれており、栄養価が高い です。	
21 木	マーボー焼きそば	牛乳	海藻サラダごま風味 柿	豚肉・レバーチッ プ・みそ・豆腐	牛乳・海藻ミッ ク	むし中華麺・さ とう・でんぶ ん	ごま油・ごま ゴマペースト	人参・いんげ ん・小松菜	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・たけのこ・ね ぎ・キャベツ・コー ン・柿	722kcal 32.5g 462mg 3.2g	マーボー焼きそばは、宮城県仙台 市の名物となっています。もともと は中華料理店のまかないとして提供 されていました。	
22 金	ごはん	牛乳	魚の豆板焼き のりチョレギサラダ 中華風卵スープ	さめ・鶏肉・豆 腐・鶏卵	牛乳・寒天・刻 みのり	米・米粒麦・さ とう・でんぶ ん	ごま油・ごま	小松菜・人参	にんにく・ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・玉 ねぎ・しょうが・きくら げ	724kcal 33.5g 378mg 2.9g	海苔は、食物せんい・ビタミン・ たんぱく質・葉酸などの栄養素が 含まれていて、手軽に食べられる 馴染みの深い食品です。	
23 土	勤労感謝の日											
25 月	じゃこチースト ースト	牛乳	スイートポテトシチュ ー グレープゼリー	鶏肉	ちりめんじゃこ・ ピザチーズ・牛 乳・生クリーム・ 寒天	食パン・小麦 粉・さつまい も・さとう	油	人参	玉ねぎ・しめじ・ぶど うジュース	784kcal 29.5g 505mg 3.6g	スイートポテトは本来英語でさつ まいものことを言いますが、日本 ではさつまいもの焼き菓子を指すよ うになりました。	
26 火	親子丼	牛乳	ごま和え みそ汁	鶏肉・鶏卵・豆 腐・油揚げ・みそ	牛乳・ちりめん じゃこ・わかめ	米・米粒麦・さ とう	ごま・ゴマペ ースト	小松菜・人参	玉ねぎ・キャベツ・も やし	857kcal 38.4g 487mg 3.8g	ちりめんじゃこは、いわし類の稚 魚です。カルシウム・ビタミンDな どが豊富に含まれています。	
27 水	小松菜クリームス パゲティ	牛乳	コーン入り和風サラダ 紅まどんな	ベーコン・むきえ び	牛乳・スキムミ ルク・生クリーム・ 粉チーズ	スパゲティ・小 麦粉・さとう	油・バター	小松菜・人参	玉ねぎ・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・コー ン・紅まどんな	776kcal 33.8g 503mg 3.0g	紅まどんなは、1990年に生み出 された愛媛県のオリジナル品種で す。「みかんの形をしたスイーツ」 と呼ばれる食感です。	
28 木	ばら寿司	牛乳	五目豆 みそ汁	さば・油あげ・鶏 卵・大豆・みそ	刻みのり・牛乳・ 角切り昆布	米・米粒麦・さ とう・こんにゃ く・じゃがいも	油	人参・いんげん	しょうが・かんびよ う・干しいたけ・ご ぼう・玉ねぎ	718kcal 30.7g 422mg 3.1g	ばら寿司は酢飯に細かく切った魚 介や干しいたけ、そのほかの具材 を混ぜ込んだお寿司をいいます。	
29 金	ごはん	牛乳	鶏のからあげ ナムル みそ汁	ラ家 家庭 給科 食コ	鶏肉・豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・で んぶん・小麦 粉・さとう	油・ごま・ごま 油	ほうれんそう・ 人参	しょうが・にんにく・ りんご・玉ねぎ・も やし・なめこ・ねぎ	861kcal 35.4g 328mg 2.8g	からあげを作った理由は、自分 の好きなものを思い浮かべたら、から あげが出てきたのでからあげを作り ました。栄養をかんがえて、この献 立にしました。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

今月の目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

東京都産 大蔵大根
大蔵大根とは、世田谷区近辺で多く栽培される大根です。先が細くなっておらず、頭からしっぽまでがほぼ同じ太さという特徴があります。11月中旬から12月にかけて出回ります。甘みが強く煮物に適しています。11月19日の「おでん」に使用します。お楽しみに！

11月3日 文化の日
文化の日には、文化をたたえる行事として、皇居で文化勲章（くんしょう）の授与式が行われました。各界の功労者に贈られる秋の叙勲（じょくん）の「菊の勲章（くんしょう）」にちなんで、菊の花びらをうかべたお酒や料理でお祝いをします。

11月8日・14日・29日 家庭科コラボ給食
1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、良かった献立を給食で再現します。12月にも3名の献立が登場します。献立の右の文章は本人からのコメントです。

8日 3組
14日 2組
29日 1組