


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 塩分				
	主食	牛乳	副食								
1 水	担々麺	牛乳	しらす入り卵焼き バナナ	豚肉・レバーチップ・鶏卵	牛乳・しらす干し	冷凍ラーメン・砂糖	ごま油・ねりごま・白ごま・油	人参・チンゲン菜・葉ねぎ	しょうが・にんにく・大根・ねぎ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・バナナ	794kcal 33.1g 483mg 3.9g	担々麺の味は、練りごまをきかせたビリスープですが、給食では辛いの手伝いもいるので、辛さは抑えています。
2 木	わかめごはん	牛乳	菊花蒸し 野菜の甘酢かけ むらくも汁	豚肉・いか・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・炊き込みわかめ	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜	干しいたけ・しょうが・玉ねぎ・ねぎ・ホールコーン・もやし・キャベツ	742kcal 31.1g 370mg 3.3g	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。
3 金	文化の日										
6 月	小松菜クリーム スパゲティ	牛乳	コーン入り和風サラダ オレンジ	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・砂糖	油・バター	小松菜・人参	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	785kcal 33.5g 506mg 2.9g	小松菜は一年中食べることができ、給食でもよく登場しますが本来は冬の野菜です。冬になると色も濃くなり、甘みが増します。
7 火	胚芽パン	牛乳	めだいのカレーパン粉焼き カルボナーラポテト トマト入りの卵スープ	めだい・ベーコン・豚肉・鶏卵	牛乳・生クリーム・粉チーズ	胚芽パン・パン粉・じゃがいも・でんぷん	エッグクアマヨ・バター・油	トマト・にら	玉ねぎ・ホールコーン	747kcal 39.9g 306mg 3.3g	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。
8 水	ごはん	牛乳	豚カツ えび入りサラダ みそ汁	豚肉・むきえび・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・小麦粉・生パン粉・砂糖	油	人参	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	912kcal 35.6g 338mg 3.3g	とんかつを揚げるのが難しかったです。とんかつだけでは野菜が足りないのでサラダも作りました。
9 木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ぎんぴら炒め 豚汁	鮭・豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・こんにゃく・じゃがいも	油	人参・さやいんげん	しょうが・れんこん・ごぼう・大根・ねぎ	743kcal 34.5g 306mg 2.5g	具材の大きさをそろえたり、味の濃さの細かい調節が難しかったです。
10 金	ごはん	牛乳	ハンバーグステーキ キャベツのサラダ 野菜スープ	豚肉・牛肉・鶏卵・ベーコン	牛乳	米・米粒麦・生パン粉・砂糖・はちみつ・じゃがいも	油	人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・セロリ	847kcal 32.8g 318mg 3.1g	こだわったところは、みじん切りにした玉ねぎをバターで「あめ色」になるまで炒めたところです。
13 月	マーボー 焼きそば	牛乳	じゃこ入りわかめサラダ 柿	豚肉・レバーチップ・みそ・木綿豆腐	牛乳・生わかめ・ちりめんじゃこ	蒸し中華麺・砂糖・でんぷん	油・ごま油	人参・さやいんげん・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・大根・干しいたけ・ねぎ・切干大根・キャベツ・柿	748kcal 34.0g 448mg 3.7g	じゃこや切干大根、小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムを摂取して丈夫な骨をつくりましょう。
14 火	豆乳フレンチ トースト	牛乳	スイートポテトシチュー 海藻サラダ	豆乳・鶏卵・ベーコン・鶏肉	牛乳・スキムミルク・海藻ミックス・糸寒天	食パン・砂糖・小麦粉・さつまいも	バター・油・ごま油	人参・パセリ	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	811kcal 29.5g 429mg 3.3g	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。
15 水	茶飯	牛乳	おでん ごま和え	焼き竹輪・揚げがら・つみれ・うすずら	牛乳・結び昆布	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	白ごま・ごまペースト	人参・小松菜	大根・キャベツ・もやし	710kcal 26.8g 445mg 4.0g	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。
16 木	定期考査（給食はありません）										
17 金	ガバオライス	牛乳	キャベツとあさりの カレースープ みかん	鶏卵・鶏肉・レバーチップ・ベーコン・あさり	牛乳	米・砂糖・じゃがいも	油	唐辛子・赤ピーマン・パセリ・ピーマン・人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・みかん	769kcal 31.9g 340mg 2.6g	世界 タイ ガバオライスを日本語で言うと「パプリ炒めご飯」で、タイの国民食でもあります。
20 月	シーフード ピラフ	牛乳	白菜スープ スイートポテト	むきえび・いか・パピーホウチ・豚肉・木綿豆腐	牛乳・スキムミルク・生クリーム	米・春雨・さつまいも・砂糖	バター・油	ピーマン・人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・干しいたけ・白菜	853kcal 31.2g 420mg 3.5g	東京都産 さつまいも 東京都八王子市にある「とうきょう元気農場」で作られたさつまいもを使います。
21 火	森のピザトースト	牛乳	じゃがいものポタージュ フルーツヨーグルトかけ	ベーコン・鶏肉・豆乳	牛乳・ピザチーズ・生クリーム・ヨーグルト・スキムミルク	食パン・小麦粉・じゃがいも	油・バター	ホールトマト・ピーマン・葉ねぎ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・しめじ・セロリ・みかん缶・黄椒缶・パイン缶	718kcal 27.6g 477mg 3.3g	「森」ピザトーストは、マッシュルーム、エリンギ、しめじの3種類のきのこを使っています。
22 水	高野豆腐の そぼろ丼	牛乳	吉野汁 りんご	鶏肉・レバーチップ・凍り豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・里芋・でんぷん	油	人参・さやいんげん・葉ねぎ	しょうが・干しいたけ・大根・しめじ・りんご	715kcal 27.5g 338mg 2.4g	郷土料理 奈良県 奈良県の吉野山がすの産地であることから、すまし汁にすの粉でとろみを付けたいい汁です。
23 木	勤労感謝の日										
24 金	ふりかけごはん	牛乳	【セレクト給食】 A: きひなのから揚げ B: いかのかりん揚げ しめじ和え 呉汁	削り節・粉かつお・豚肉・油揚げ・揚げ・大豆・みそ・いか（かりん揚げ）	牛乳・芽ひじき・きひなの（から揚げ）	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・米粉・じゃがいも	油・白ごま	小松菜・人参	もやし・しめじ・大根・ねぎ	きひなの 729kcal 31.4g いち 827kcal 38.3g	和食の日 今日の給食には「まごわやさしい」がすべて使われています。どの食材が当てはまるかわかりますか？
27 月	ばら寿司	牛乳	五目豆 みそ汁	さば・油揚げ・鶏卵・大豆・みそ	牛乳・きざみのり・角切昆布	米・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	油	人参・さやいんげん・わけぎ	しょうが・かんぴょう・干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ	711kcal 29.0g 409mg 3.0g	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。
28 火	ちゃんぽんうどん	牛乳	かぼちゃのから揚げ バナナとくるみのケーキ	豚肉・かまぼこ・焼き竹輪・むきえび・鶏卵	牛乳・生クリーム	冷凍うどん・でんぷん・小麦粉・砂糖	油・くるみ・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・バナナ	860kcal 30.6g 353mg 2.9g	日本が韓国していた時代、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。
29 水	あんかけ チャーハン	牛乳	マロニーあえ オレンジつぶゼリー	むきえび・豚肉・鶏卵	牛乳・粉寒天	米・米粒麦・油・でんぷん・マロニー・砂糖	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜	ねぎ・干しいたけ・しょうが・キャベツ・もやし・オレンジジュース・みかん缶	747kcal 27.5g 376mg 2.8g	チャーハンに卵入りのあんをかけて食べてください。オレンジゼリーはみかんのつぶつぶが楽しめます。
30 木	★中華バーガー	牛乳	ビーンズチャウダー 豆乳マヨネーズサラダ	豚肉・レバーチップ・ベーコン・あさり・レンズ豆・豆乳	牛乳・スキムミルク・生クリーム	食パン・春雨・砂糖・でんぷん・米粉・じゃがいも・米粉	油・ごま油	人参・小松菜	しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	718kcal 34.6g 472mg 3.8g	サラダのドレッシングは初登場の豆乳マヨネーズです。豆乳のまろやかな味が野菜とよく合います。


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、食事を大切にいたしましょう。



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15日の「おでん」に使用します。お楽しみに！



★はリクエスト献立です。

11月3日 文化の日
文化の日には、文化をたえる行事として、皇居で文化勲章（くんしやう）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（じゆくん）の「菊の勲章（くんしやう）」にちなんで、菊の花びらをうかばせたお酒や料理でお祝いします。

11月8日～10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 1組
9日 3組
10日 2組



11月20日～24日 片付け強化週間
11月23日の勤労感謝の日に向けて、給食の片付けをきれいにすることで、調理員さんに感謝の気持ちを伝えましょう。10個の点検項目について、1週間、各クラスの給食委員さんに点検をしてもらいます。

