

11月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 11月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
4火		きつかごはん	○	マスのもみじやき こまつなのごまあえ とうふともずくのかきたまじる きつかみかん	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、マス、 とうふ、もずく、たまご	米、麦、さんおんとう、ごま、でんぷん、 ノンエッグマヨネーズ	きくのはな、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、ほししいたけ、 だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	573 kcal 27.6 g 21.8 g 1.9 g
5水		セサミトースト	○	レバーとポテのマリナスソース グリーンサラダ かぼちゃのクリームスープ	飲用牛乳、ぶたにく、くきわかめ、 ベーコン、しろいんげんまめ、 とうにゅう、なまクリーム	しょくぱん、むえんバター、ごま、 グラニューとう、でんぷん、じゃがいも、 だいずあぶら、さとう、こめこ、バター	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、 こまつな、えだまめ、かぼちゃ	634 kcal 26.2 g 25.8 g 2.8 g
6木	1年生 生活科 見学	ジャーチャンドウフどん	○	こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	飲用牛乳、ぶたにく、なまあげ、みそ、 とりにく、たまご、とうにゅう	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぷん、ごまあぶら、さつまいも、 はちみつ、ごま	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、 チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、 こまつな	645 kcal 25.3 g 21.7 g 2.2 g
7金	5年生 社会科 見学	ごはん てつかみそ	○	わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんぴら とうふすいとんじる かき	飲用牛乳、だいず、みそ、わかさぎ、 ぶたにく、さつまあげ、とりにく、とうふ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 みずあめ、ごま、でんぷん、 つきこんにやく、さつまいも、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、 れんこん、さやいんげん、ごぼう、 だいこん、はくさい、ねぎ、かき	631 kcal 24.2 g 16.3 g 2.2 g
10月	セレクト 給食	カレーライスor ハヤシライス	○	こまつなとツナのソイドレッシングサラダ カフェオレかんでん	飲用牛乳、とりにく、ぶたにく、 しろいんげんまめ、こなチーズ、 ツナ、とうふ、こなかんでん	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、むえんバター、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、ぶなしめじ、 にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、 えだまめ、ホールコーン	629 kcal 23.9 g 21.3 g 1.9 g
11火		ごはん のりじゃこふりかけ	○	とりにくのこうみやき こまつなやさしいため わかめとじゃがいものみそしる りんご	飲用牛乳、おかか、ちりめんじゃこ、 きざみのり、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、わかめ	米、麦、さんおんとう、ごま、パンこ、 サラダあぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、こまつな、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 りんご	576 kcal 26.0 g 19.7 g 2.3 g
12水		とりときのこのピラフ	○	いかのかりかりあげ アーモンドいりカレーポテトサラダ キャベツとレンズまめのスープ	飲用牛乳、とりにく、いか、ウインナー、 レンズまめ	サラダあぶら、バター、米、麦、 こむぎこ、でんぷん、さんおんとう、 じゃがいも、アーモンド	ホールコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、 エリンギ、パセリ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、こまつな	582 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g
13木	宮崎県 郷土料理	ごはん	○	チキンなんばん もやしとツナのいそかあえ れんこんのすりながしじる みかん	飲用牛乳、とりにく、たまご、ツナ、 きざみのり、とうふ	米、麦、でんぷん、だいずあぶら、 さんおんとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、 みかん	631 kcal 26.1 g 22.7 g 1.9 g
14金	展覧会 児童 鑑賞日	ココアあげパン	○	えびだんごとチンゲンサイのちゅうかスープ はるさめサラダ バナナ	飲用牛乳、とりにく、えび、だいず、 とうふ	ショートニングパン、だいずあぶら、 さとう、でんぷん、じゃがいも、 ごまあぶら、りよくとうはるさめ、 さんおんとう、ごま	しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、 ぶなしめじ、チンゲンサイ、にんじん、 きゅうり、もやし、こまつな、ねぎ、 バナナ	580 kcal 22.6 g 23.2 g 2.5 g
15土	展覧会 保護者 鑑賞日	ベーコンとほうれんそう のナポリタン	○	せんぎりやさいのスープ ココアマーブルケーキ	飲用牛乳、ウインナー、ベーコン、 ぶたにく、とりにく、しろいんげんまめ、 たまご	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さとう、むえんバター、 こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 ほうれんそう、だいこん、キャベツ、 えのきたけ	568 kcal 21.7 g 22.6 g 2.4 g
18火	小松菜 一斉給食	こまつなしおこんぶごはん	○	こまつないりアジメンチ ささかまのあえもの けんちんじる りんご	飲用牛乳、しおこんぶ、あじ、おから、 とりにく、とうにゅう、ささかまぼこ、 とうふ	米、麦、ごま、パンこ、こむぎこ、 さとう、さとも、サラダあぶら	こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、ねぎ、りんご	573 kcal 24.5 g 14.6 g 2.3 g
19水	世界の料理 スペイン	シーフードパエリア	○	トルティージャ エンペドラッド キャベツのトマトスープ オレンジ	飲用牛乳、いか、あさり、えび、 ベーコン、たまご、ツナ、とりにく、 しろいんげんまめ	米、麦、オリーブあぶら、 じゃがいも、サラダあぶら、さとう、 さんおんとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 あかパプリカ、さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、きいろパプリカ、レモンじる、 オレンジ	570 kcal 27.3 g 18.1 g 2.5 g
20木	みんなの 給食 (SDGs)	ごはん エコふりかけ	○	コノシロのまさごあげ こまつなのマヨあえ ぐだくさんみそしる	飲用牛乳、おかか、とうふ、とりにく、 だいず、このしろ、ちくわ、みそ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、でんぷん、ノンエッグマヨネーズ、 サラダあぶら、いたこんにやく	こまつな、ほししいたけ、ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 レモンじる、ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ	592 kcal 22.9 g 25.1 g 1.7 g
21金	和食の日	ごはん	○	さばのみそに こまつなとはくさいのごまおかかあえ わかめのかきたまじる みかん	飲用牛乳、さば、みそ、おかか、 とうふ、たまご、わかめ	米、麦、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、でんぷん	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、 こまつな、えのきたけ、たまねぎ、 みかん	563 kcal 25.9 g 18.5 g 2.3 g
25火	6年生 日光移動 教室	ごはん	○	だいずコロッケ キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	飲用牛乳、だいず、ぶたにく、おから、 ひじき、たまご、とりにく、あぶらあげ、 みそ	米、麦、じゃがいも、サラダあぶら、 さんおんとう、こめこ、パンこ、 だいずあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、ぶなしめじ、 えのきたけ、しいたけ、まいたけ、 だいこん、はくさい、はねぎ	626 kcal 22.8 g 23.2 g 2.0 g
26水		チリビーンズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、 ピザチーズ、ベーコン、あさり、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 なまクリーム、ツナ	はいがパン、サラダあぶら、こむぎこ、 じゃがいも、こめこ、バター、 さんおんとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロリ、 にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、 こまつな、レモンじる、バナナ	574 kcal 26.6 g 22.8 g 2.5 g
27木		ごはん	○	ひじきとあかしそのふりかけ まめあじのなんばんづけ たまごキャベツのいためもの あんかけじる	飲用牛乳、ひじき、こなかつお、 まめあじ、たまご、ベーコン、とりにく、 なまあげ、わかめ	米、麦、さんおんとう、ごま、こめこ、 でんぷん、だいずあぶら、ごまあぶら、 いたこんにやく、じゃがいも	ゆかり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、はくさい、えのきたけ	575 kcal 24.2 g 20.0 g 2.9 g
28金		きつねつけじうどん	○	ちくわのいそべあげ もやしのアーモンドあえ フルーツかんでん	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、 あおのり、ツナ、こなかんでん	れいとううどん、さとう、こめこ、ごま、 だいずあぶら、さんおんとう、 アーモンド	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、みかんかん、 パインかん、ようなしかん	569 kcal 25.2 g 20.0 g 2.6 g

11月15日 子どもの成長を祝う七五三

しちごさん さい さい さい とし は ぎすかた じんじゃ じいん まい こ すこ せいちょう いわ ぎょうじ
七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着 姿 で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成 長を祝う行事で

へいあんじだい きゅうちゅうぎょうじ くげ ぶけ おこな さい かみ の はじ かみお
す。平安時代の 宮 中 行事がもととなり、公家や武家で 行 われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5

さい はかま み はかまぎ さい きつ おび つか はじ おびと ぎしき ゆらい え どじだい
歳で 袴 を身につける「袴 着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、

こ せいちょう いわ ぎょうじ しょみん あいだ ひろ げんざい しちごさん げんけい
子どもの成 長を祝う行事として庶民の 間 へと広まり、現 在の七五三の原 型となりました。



千歳飴

健康や長寿の願いが
込められた、
細長い紅白の飴。



赤飯

小豆の赤い色が
「邪気」を払うとされ、
お祝いに欠かせない料理。

