11月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8年 11月号
校 長　髙橋 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	文化の日 献立	きっかごはん	○	マスのもみじやき こまつなのごまあえ とうふとはくさいのかきたまじる かき	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、マス、 とうふ、たまご	米、麦、さんおんとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、でんぷん	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、かき	574 kcal 27.2 g 21.8 g 1.9 g
5 木	1年生 生活科 見学	チリビーンズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ みかん	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、キャベツ、きゅうり、 こまつな、レモンじる、みかん	606 kcal 28.3 g 23.6 g 2.6 g
6 金	いい歯の日 献立	わかめじゃこごはん	○	レバーとだいずのかりんあげ さきいかのかみかみサラダ こんさいのごまとうにゅうみそしる	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、 レバー、だいず、さきいか、みそ、 ダイスチーズ、とうにゅう	米、麦、ごま、でんぷん、さんおんとう、 だいずあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、だいこん、ぶなしめじ、 ねぎ、こまつな	626 kcal 27.6 g 21.7 g 2.4 g
9 月		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、コノシロ、ちくわ、みそ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、でんぷん、だいずあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、サラダあぶら、 こんにゃく、さつまいも	こまつな、ほししいたけ、ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、 レモンじる	620 kcal 23.3 g 25.1 g 1.7 g
10 火		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 とうふのかきたまじる みかん	飲用牛乳、さば、みそ、おかか、 とうふ、たまご	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	564 kcal 25.7 g 18.4 g 2.1 g
11 水	セレクト 給食	まっちゃミルクトースト or メープルバタートースト	○	きびなごのスパイシーあげ オニオンドレッシングサラダ キャベツとトマトのスープ バナナ	飲用牛乳、れんにゅう、きびなご、 とりにく	しょくパン、むえんバター、 こめこ、だいずあぶら、さんおんとう、 サラダあぶら、じゃがいも、 メープルシロップ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、 ホールコーン、たまねぎ、バナナ	553 kcal 21.0 g 23.4 g 1.8 g
12 木		チキンときのこのピラフ	○	いかのカレーしょうゆやき ポテトサラダ マカロニとレンズまめのスープ	飲用牛乳、とりにく、たまご、いか、 ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	米、麦、サラダあぶら、バター、 じゃがいも、さんおんとう、ごま、 アルファベットマカロニ	たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、 にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、 セロリ、キャベツ、こまつな	555 kcal 26.6 g 17.2 g 2.1 g
13 金	5年生 社会科 見学	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とりにくのこうみやき こまつなやさいいため 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 25.9 g 19.5 g 2.3 g
16 月	ローリング ストック給食	ごはん こまツナふりかけ	○	さけのスタミナやき じゃがいものごましょうゆあえ けんちんじる	飲用牛乳、ツナ、おかか、さけ、 みそ、とうふ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、パンこ、じゃがいも、 サラダあぶら、さといも	こまつな、にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 だいこん、はくさい	596 kcal 25.2 g 21.0 g 1.8 g
17 火	小松菜 一斉給食	こまつなキムチどん	○	こまつなあげぎょうざ わかめとえのきのちゅうかスープ オレンジ	飲用牛乳、ぶたにく、しらす、 とうふ、わかめ	米、麦、ごま、ごまあぶら、 さんおんとう、こむぎこ、 ぎょうざのかわ、だいずあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はくさいキムチ、こまつな、にんじん、 ねぎ、にら、キャベツ、だいこん、 えのきたけ、チンゲンサイ、オレンジ	650 kcal 25.8 g 22.8 g 2.3 g
18 水		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、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、こむぎこ、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	631 kcal 23.4 g 23.5 g 2.0 g
19 木		ごはん わかめととりにくのそぼろ	○	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 みかん	飲用牛乳、とりにく、わかめ、とうふ、 わかさぎ、ぶたにく、さつまあげ、	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 でんぷん、サラダあぶら、こむぎこ、 つきこんにゃく、さつまいも、ごま	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、こまつな、みかん	591 kcal 21.9 g 15.1 g 2.4 g
20 金	音楽会 献立	ベーコンとほうれんそうの ナポリタン	○	まめまめサラダ せんぎりやさいのスープ おんぷのココアミルクかんてん♪	飲用牛乳、ウインナー、ベーコン、 だいず、ツナ、とりにく、こなかんてん	スパゲッティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、ごま、 さとう、ホワイトチョコレート	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、えだまめ、だいこん、 レモンじる、えのきたけ、ピーマン	600 kcal 25.0 g 25.2 g 2.5 g
21 土	音楽会 献立	ドライカレーライス	○	レンコンチップサラダ ミカンサイダーポンチ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 だいずあぶら、オリーブあぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、もやし、 にんじん、ピーマン、れんこん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、レモンじる、パインかん、 みかんかん、あまなつかん、おうとうかん	642 kcal 23.2 g 20.6 g 2.0 g
25 水	和食の日 献立	ごはん くきわかめつくだに	○	たまごやきのあんかけ もやしとこまつなのごまずあえ いものこじる りんご	飲用牛乳、わかめ、とりにく、 たまご、とうふ	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、でんぷん、ごまあぶら、 さといも、こんにゃく	ほししいたけ、にんじん、はねぎ、 こまつな、きゅうり、もやし、だいこん、 ぶなしめじ、ねぎ、りんご	574 kcal 24.0 g 19.7 g 2.4 g
26 木		ふきよせごはん	○	あげどうふのにくみそかけ キャベツのおひたし ごもくじる みかん	飲用牛乳、あぶらあげ、とうふ、 とりにく、みそ、おかか	米、麦、サラダあぶら、さつまいも、 さんおんとう、でんぷん、こむぎこ、 だいずあぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、ぶなしめじ、 さやいんげん、しょうが、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、 えのきたけ、みかん	607 kcal 24.6 g 20.5 g 2.6 g
27 金	世界の料理 ロシア	ピロシキ	○	ベーコンともやしのサラダ ウハー(たらのスープ)	飲用牛乳、ぶたにく、ベーコン、たら	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、 サラダあぶら、はるさめ、でんぷん、 だいずあぶら、さんおんとう、 じゃがいも、バター	しょうが、にんにく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、えだまめ、レモンじる	558 kcal 23.0 g 24.3 g 2.6 g
30 月	大阪府 郷土料理	このはどん	○	ポテトたこあげ おおさかづけ	飲用牛乳、かまぼこ、たまご、 まだこ、ベーコン、こなかつお、 あおのり	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぷん、じゃがいも、こむぎこ、 だいずあぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、しょうが、だいこん	647 kcal 26.1 g 17.9 g 2.6 g

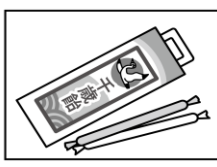
11月15日 子どもの成長を祝う七五三

しちごさん　さい　さい　さい　とし　は　ぎすがた　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。

