



11月給食献立表



令和7年度

日	曜	行事 & 風習	献立				牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
3	月		文化の日								
4	火		親子丼 小松菜の磯香あえ さつまいものごま団子					飲用牛乳、鶏こま、凍り豆腐、たまご、まぐろ缶詰、さきのみり	精白米、粒麦、サラダ油、つきこんにゃく、さとう、でん粉、さつまいも、さといも、米粉、白ごま、黒ごま、	玉ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、えのきだけ	さつまいものごま団子は、さつまいもを蒸しつぶし、ごまをまぶして揚げて作ります。秋の味覚を味わってみてください。
			808	33.7	24.7	1.9					
5	水	ロードレース大会	秋のチキンカレー 焼肉サラダ フルーツミルク寒天					飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、豚こま、粉寒天、調理用牛乳、調製豆乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、米粉、さとう、白ごま、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、西洋かぼちゃ、きゅうり、こまつな、もやし、キャベツ、みかん缶、黄桃缶	ロードレース大会後は筋肉が疲弊しています。食事からしっかりと栄養をとりましょう！
			764	28.8	18.7	2.0					
6	木	音楽鑑賞教室 (2年生) いい歯の日 (11/8) 献立	ごはん かみかみふりかけ 卵の唐辛焼き もやしの中華和え 韓国風肉じゃが					飲用牛乳、ちりめんじゃこ、刻み昆布、おかか、鶏ひき肉、ひじき、木綿豆腐、たまご、生ワカメ、油揚げ、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、サラダ油、ごま油、つきこんにゃく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、こまつな、大豆、もやし、もやし、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ、ねぎ	11/8は「いい歯の日」です。よく噛むことは口の健康、そして全身の健康につながります。日頃からよく噛むことを意識して食べましょう。
			798	36.1	26.4	2.8					
7	金	開校記念日 お祝い献立	お祝いちらし さわらの西京焼き なると入りすまし汁 お祝い紅白ポンチ					飲用牛乳、油揚げ、たまご、さわら、白みそ、木綿豆腐、なると（卵無）、生ワカメ、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、さとう、サラダ油	かんぴょう、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな、黄桃缶、ナタデココ	11/10は南中の開校記念日です。給食でもちらしや紅白のフルーツポンチでお祝います。
			704	31.8	19.8	2.7					
10	月		開校記念日								
11	火		豆乳きなこトースト ガーリックトースト クルトンサラダ ウィンナーと豆のトマト煮 果物（菊花みかん）					飲用牛乳、豆乳、脱脂粉乳、きなこ、まぐろ缶詰、粉チーズ、ウィンナー、輪切り、ひよこめ、ダイスチーズ	胚芽食パン、さとう、マーガリン、サラダ油、三温糖、胚芽食パン、じゃがいも	にんにく、パセリ、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン、玉ねぎ、マッシュルーム、みかん	「きなこ」は大豆を原料とした食材で、鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富です。
			739	30.1	27.8	2.9					
12	水		定期考査1日目								
13	木		定期考査2日目								
14	金	定期考査3日目	チャプチェ丼 彩りツツサラダ 果物（りんご）					飲用牛乳、豚こま、豚ばら、生揚げ、まぐろ缶詰	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、普通はるさめ、白ごま、白すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、こまつな、だいこん、西洋かぼちゃ、ぶなしめじ、レモン、りんご	「チャプチェ」は春雨を使った韓国料理のひとつです。コチュジャンを使った甘辛い味がごはんともよく合います。
			718	24.9	21.7	1.9					
17	月		ごはん キムムッチ しゃも地のカレー揚げ 根菜のこまドレッシングサラダ 豆乳みそ汁					飲用牛乳、粉寒天、焼きのり、しゃも地、白みそ、鶏こま、生揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	精白米、ごま油、さとう、白ごま、でん粉、米粉、油、三温糖、こま、じゃがいも	にんにく、こまつな、キャベツ、赤パプリカ、ごぼう、れんこん、ホールコーン、えだまめ、しょうが、レモン、にんじん、玉ねぎ	「キムムッチ」は韓国風ののりふりかけです。名前から「キムチ」が入っているようですが、「キムチ」は入っていません！
			732	31.4	25.7	2.7					
18	火	小松菜 一斉給食	小松菜焼肉丼 中華風コンソースープ ひすい寒天					飲用牛乳、豚こま、豚ばら、赤みそ、鶏こま、たまご、粉寒天、豆乳、調理用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、玉ねぎ、クリームコーン、ホールコーン、みかん缶、バナナ	江戸川区は小松菜の生産地として有名です。JAより小松菜を無償で提供していただき、給食で使用します。感謝していただきます。
			763	29.3	21.3	2.6					
19	水		ミートソーススパゲティ ごぼうチップスサラダ おからのチョコバナナケーキ					飲用牛乳、ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、豚レバー、たまご、調製豆乳、おから	スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油、米粉、三温糖、バター、油、ごま油、ミルクチョコレート、粉糖	にんにく、しょうが、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、ごぼう、バナナ	今日のデザートはおからやバナナを使ったケーキです。おからは食物繊維が豊富で、低糖質で栄養のある食材です。
			835	30.3	33.2	2.2					
20	木		さんまごはん しらすと小松菜の和え物 さつまいものけんちん汁 果物（菊花みかん）					飲用牛乳、粉寒天、さんま、生ワカメ、おかか、しらす干し、鶏こま、生揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白ごま、さとう、サラダ油、板こんにゃく、さつまいも	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、レモン、だいこん、ごぼう、えのきだけ、みかん	旬のさんまを使ったひつまぶし風ごはんです。昔はスーパーで一尾100円以下で買えていましたが、今では200円以上もする高級魚になってしまいました。
			761	28.3	26.7	2.3					
21	金	手作りの日	手作りアップルココアパン 秋の味覚シチュー ビーンズサラダ					飲用牛乳、調理用牛乳、鶏こま、サケ、あさり、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、ひよこめ、大豆、まぐろ缶詰	強力粉、小麦粉、さとう、バター、ミルクチョコレート、サラダ油、さつまいも、米粉、バター、三温糖	りんご、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、クリームコーン、ホールコーン、もやし、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんにく	月に一度の手作りのパンです。今回は旬のりんごとココアをかけたバナナパンです。
			762	29.8	28.0	2.5					
24	月		勤労感謝の日 振替休日								
25	火		吹き寄せごはん さばの韓国風焼き ツナとわかめの和え物 厚揚げと小松菜のみそ汁					飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、サバ、まぐろ缶詰、生ワカメ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、もち米、さとう、白ごま、ごま油、三温糖、じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、えだまめ、しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、玉ねぎ、だいこん	「吹き寄せごはん」は秋風に吹き寄せられた落ち葉や実のように、旬の食材を使い、季節を表したご飯です。
			718	35.6	27.2	2.7					
26	水		みそラーメン いかと大豆の青のり揚げ 果物（りんご）					飲用牛乳、豚こま、なると（卵無）、白みそ、赤みそ、うすら卵、イカ、大豆、あおのり	蒸し中華めん、サラダ油、バター、ごま、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ホールコーン、こまつな、しょうが、りんご	みそラーメンは鶏ガラから煮出したスープで作っています。野菜もたっぷり入っています。
			743	35.6	27.6	3.7					
27	木		ごはん 鶏肉の南部焼き 変わりきんぴら ほうれん草とさつまいものみそ汁 果物（菊花みかん）					飲用牛乳、鶏肉むね、豚こま、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、黒ごま、サラダ油、じゃがいも、さとう、さつまいも、板こんにゃく	しょうが、ごぼう、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、はくさい、ほうれん草、みかん	「南部焼き」は肉や魚にごまをたっぷりまぶして焼く料理です。今回は鶏肉を使った南部焼きです。
			766	31.8	23.0	1.8					
28	金		魚のタレカツバーガー さつまいもと枝豆のサラダ 白菜の豆乳クリームスープ					飲用牛乳、まだら、まぐろ缶詰、ベーコン、レンズまめ、白みそ、調理用牛乳、豆乳、ピザチーズ	無塩パン、でん粉、米粉、生パン粉、乾パン粉、白ごま、さとう、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ（卵無）、サラダ油	キャベツ、にんじん、しょうが、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、えだまめ、しょうが、はくさい、パセリ	今回のバーガーは魚の切り身にパン粉を付け、油で揚げたフライにした後にソースをかけ、パンに挟んでいます。
			759	34.9	27.1	2.6					

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

11月の給食栄養目標

- ・自然と食べ物のかわり合いを理解し、感謝の気持ちをもって食事をしよう
- ・和食の良さを知ろう

～ 毎日350gの野菜を食べよう ～

11月 平均野菜使用量

120g

