

11月給食献立表

令和7年度

日 曜日	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 小松菜の醤香あえ 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、きざみのり		精白米、粒麦、サラダ油、つきこん にやく、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 ものを蒸しふし、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) いい音の日 (11/8) 祝立	ごはん かみかみふりかけ 卵の唐草焼き もやしの中華和え 韓国風肉じゃが			飲用牛乳、ちりめんじやこ、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、つきこんにやく、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 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 食でちらし寿司や紅白のフルーツ ポンチでお祝いします。		
		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 カーリットトースト クリントサラダ ワイ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、ワインナー 輪切り、ひよこまめ、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、バセリ、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	チャブチエ丼 彩りツナサラダ 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、 たいこん、西洋かぼちゃ、ぶなしめ じ、レモン、りんご	「チャブチエ」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							
17	月	ごはん キムムッチ しゃしゃものカレー揚げ 根菜のご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、ししゃ も、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、ごま、じゃがいも	にんにく、こまつな、キャベツ、赤バ ブリカ、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」は韓国風ののり心り かけです。名前から「キムチ」が入 っていますですが、「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 中華風コンソーブ 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、パイ缶	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しょう。		
			763	29.3	21.3							
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、調理豆 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。おからは食物せ んべいやたらんばく質が豊富で栄養のあ 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、油揚げ、 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 円以下で貰っていましたが、今では 200円以上もする高級魚になってしま りました。				
		761	28.3	26.7	2.3							
21	金	手作りパン の日	手作りアップルココアパン 秋の味覚シチュー ピーナツサラダ			飲用牛乳、調理用牛乳、豆乳、生クリー ム、ひよこまめ、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	月に一度の手作りパンです。今回は 旬のりんごとココアをかけ合わせた 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、うずら卵、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、油	にんにく、しうが、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 ぱり入っています。				
		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、ぼれんそう、 みかん	「南部焼き」は肉や魚にごまをたっ ぱりまじして焼く料理です。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、しうが、西洋 かぼちゃ、玉ねぎ、えだまめ、しうが はくさい、バセリ	今回のバーガーは魚の切り身にパン 粉を付け、油で揚げてフライにした 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 • 自然と食べ物のかかわりを理解し、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

