



# 11月給食献立表



令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	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)					
1	金		ごまきなこトースト カレーチーストースト ベーコンと里芋のソテー 卵と野菜のスープ 果物 (みかん)					食パン、バター、はちみつ、白すりごま、マヨネーズ(卵無)、さとう、オリーブ油、さといも、じゃがいも、サラダ油(米)	飲む牛乳、きなこ、粉チーズ、ベーコン、鶏こま、レンズまめ(乾)、生揚げ、たまご	玉ねぎ、こまつな、しょうが、にんじん、西洋かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、みかん	和食におなじみの里芋ですが、今日は「チー」にて洋風仕上げてます。旬の里芋の味と食感を感じてみてください。
4	月		<b>振替休業日</b>								
5	火	生徒会 献立	さんまご飯 さつまいもの焼きコロッケ しらすと小松菜の和え物 ごぼうときのこのみそ汁					精白米、押麦、でん粉、揚げ油、さとう、さつまいも、じゃがいも、サラダ油(米)、米粉、乾パン粉、板こんにやく	飲む牛乳、粉寒天、さんま、鶏ひき肉、生ワカメ、おかか、しらす干し、鶏こま、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、レモン(果汁、生)、だいこん、ごぼう、えのきたけ	今日は1年生が家庭科の授業で考えた献立をもとにした給食です。旬の食材を使って考えてくれたのでおいしくいただきます。
6	水	ロード レース 大会	秋のチキンカレー 焼肉サラダ つぶつぶみかん寒天					精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、米粉、さとう、白ごま(いり)	飲む牛乳、鶏こま、レンズまめ(乾)、豚こま、粉寒天	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、ミカンジュース、みかん缶	ロードレース大会後も食べやすいよう旬の食材を使ったカレーと生徒に人気のサラダ、運動後にやすめのみかん寒天を作ります。
7	木	愛知県 献立	味噌煮込みうどん キャベツと大豆のツナ和え 鬼まんじゅう					冷凍うどん、サラダ油(米)、でん粉、揚げ油、白ごま(いり)、ごま油、さとう、さつまいも、小麦粉、米粉	飲む牛乳、鶏こま、油揚げ、焼き竹輪(卵無)、豆みそ、赤みそ、大豆、まぐろ缶詰(油漬フルケイ)	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、ほしれんこん、こまつな、キャベツ、玉ねぎ	愛知県の郷土料理や特産物を使った献立です。鬼まんじゅうとはさつまいもと小麦粉、砂糖を使って作った素朴なお菓子です。
8	金	開校 記念日 お祝い 献立	お赤飯 さわらの西京焼き れんこんのごま酢和え お祝いすまし汁 おまんじゅう					精白米、もち米、黒ごま(いり)、さとう、白すりごま、こま(ねり)、上新粉、白玉粉、さつまいも	飲む牛乳、小豆、さわら、白みそ、赤みそ、鶏こま、木綿豆腐、なると(卵無)、生ワカメ、白いんげん豆	れんこん、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	11月10日の開校記念日にちなんだお祝い献立です。お赤飯を炊き、縁起の良い食材であるさわらや蓮根、祝いなるとを使います。
11	月	生徒会 献立	しらすわかめご飯 鶏のチース味噌焼き 白菜ときのこの塩昆布揚げ 手炊き汁 果物 (りんご)					精白米、粒麦、白ごま(いり)、さとう、ごま油、サラダ油(米)、板こんにやく、さつまいも、じゃがいも	飲む牛乳、しらす干し、炊き込みわかめ、若鶏むね、赤みそ、ヒザチーズ、塩昆布、鶏こま、生揚げ	にんにく、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうが、レモン(果汁、生)、だいこん、りんご	今日は1年生が家庭科の授業で考えた献立をもとにした給食です。全ての食品群を使い、カルシウムを重視した献立を考えてくれました。
12	火		ご飯 揚げ豆腐のねぎダレ 卵中華サラダ わかめスープ 果物 (みかん)					精白米、でん粉、米粉、揚げ油、さとう、サラダ油(米)、ごま(ねり)、白ごま(いり)、ごま油	飲む牛乳、粉寒天、たまご、白みそ、鶏こま、生ワカメ、木綿豆腐	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、玉ねぎ、えのきたけ、みかん	揚げ豆腐には揚げ出し用の木綿豆腐を使っています。揚げる直前に米粉を混ぜた片栗粉をまぶし、カリッと揚げて作ります。
13	水		<b>定期考査1日目</b>								
14	木		<b>定期考査2日目</b>								
15	金	定期考査 3日目	混ぜ込みオムライス きのこチャウダー アップルスイートポテト					精白米、粒麦、バター、サラダ油(米)、さとう、でん粉、じゃがいも、米粉、さつまいも	飲む牛乳、鶏こま、たまご、調理用牛乳、脱脂粉乳	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、ほんしめじ、えのきたけ、りんご	アップルスイートポテトは定番のスイートポテトに紅玉のりんごを加えた、甘酸っぱいデザートです。
18	月		タラのたれカツバーガー 小松菜のチースドレッシングサラダ かぼちゃのクリームシチュー					丸パン、でん粉、米粉、生パン粉、乾パン粉、揚げ油、さとう、サラダ油(米)、マヨネーズ(卵無)、バター	飲む牛乳、まだら、粉チーズ、鶏こま、レンズまめ(乾)、調理用牛乳、調整豆乳	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、レモン(果汁、生)、玉ねぎ、しょうが、西洋かぼちゃ、えのきたけ	たれカツバーガーはスクロウダラのフライをタラにくくし、パンにはさんで作ります。よく噛んでいただきます。
19	火	小松菜 一斉給食	小松菜そぼろご飯 小松菜の梅かつね 小松菜とツナのごま酢和え 白菜と油揚げの味噌汁 果物 (柿)					精白米、粒麦、さとう、ごま油、でん粉、白ごま(いり)、ごま(ねり)	飲む牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、コノシロすり身、ひしき、おから、白みそ、まぐろ缶詰(油漬フルケイ)、生ワカメ、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、豆乳	しょうが、こまつな、しょうが、ねり梅、しそ葉、玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、はくさい、柿	江戸川区・葛飾区・足立区は小松菜の生産地として有名です。JAより「1人あたりの50g分」の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。
20	水		小松菜ジェノベーゼ レバーとポテトのマリアソース アンザックビスケット					スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、でん粉、揚げ油、じゃがいも、さとう、米粉、オートミール、バター	飲む牛乳、ベーコン、鶏こま、粉チーズ、豚レバー、豆乳	にんにく、こまつな、玉ねぎ、ほんしめじ、しょうが、ごぼう	小松菜ジェノベーゼはバジルのかわりに小松菜を使います。アンザックビスケットとはオーストラリアで食べられているものでオートミールを使ったサクサク食感のビスケットです。
21	木		里芋ごはん 魚のもみじ焼き ごまツナのごま油和え かきたま汁 果物 (りんご)					精白米、粒麦、さといも、白ごま(いり)、マヨネーズ(卵無)、ごま油、でん粉	飲む牛乳、粉寒天、油揚げ、スクロウダラ、まぐろ缶詰(油漬フルケイ)、生ワカメ、鶏こま、木綿豆腐、たまご	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、トマト、玉ねぎ、はくさい、りんご	今日の主菜は紅葉をイメージしたもみじ焼きです。マヨネーズをすりおろしたにんじんを混ぜたものを焼くとオレンジ色になることからこの名前がついています。
22	金	和食の日 献立	玄米入りご飯 さんまの佃煮 ジャコキキ梅和え 豚汁					精白米、水稲穀粒(玄米)、さとう、ごま油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、板こんにやく、さつまいも	飲む牛乳、粉寒天、さんま、こんぶ、糸寒天、若鶏肉胸、豚こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、もやし、れんこん、こまつな、梅びしお、ごぼう、ねぎ	11月24日は「いい日本食」「和食」の日です。和食文化を考えるきっかけにしたいという願いを込めて昔から親しまれてきた和食献立を行います。
25	月		ご飯 のりの佃煮 ししゃもポテト焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしと豆腐の豆乳味噌汁					精白米、さとう、じゃがいも、白ごま(いり)、でん粉、揚げ油、サラダ油(米)、板こんにやく、さといも	飲む牛乳、粉寒天、もみり、ひじき、ししゃも、おから、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	しょうが、干し椎茸、ごぼう、にんじん、だけの、こさやいんげん、もやし、玉ねぎ、こまつな	ししゃもは秋から冬に旬を迎える小魚です。頭から骨ごと丸ごと食べられますので、よく噛んでいただきます。
26	火		キムチチャーハン ツナのスナックパイ 白菜と豆腐のうま煮					精白米、粒麦、ごま油、さとう、サラダ油(米)、じゃこ、餃子の皮、マヨネーズ(卵無)、油(揚げ油)、でん粉	飲む牛乳、粉寒天、たまご、豚こま、まぐろ缶詰(油漬フルケイ)、おから、ひじき、大豆、鶏こま、焼き竹輪(卵無)、木綿豆腐、絹ごし豆腐	はくさい(キムチ漬)、大根(たくあん干し大根漬)、ねぎ、玉ねぎ、こまつな、しょうが、干し椎茸、にんじん、はくさい	ツナのスナックパイはツナ、おから、たまねぎをマヨネーズ、しょうゆ、レモン汁で味付けし、餃子の皮に包んで揚げて作ります。
27	水		ご飯 かみかみぶりかけ さばの塩こうじ焼き 小松菜の磯和え 根菜とブロッコリーのごまみそ汁					精白米、白ごま(いり)、さとう、サラダ油(米)、板こんにやく、さつまいも	飲む牛乳、粉寒天、しらす干し、塩昆布、おかか、サバ、ささみのり、鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ブロッコリー	1年生の歯科講話の日にちなんだ献立です。カルシウムの多い食材があるから、ごま、殻粉を使ってふりかけを作ります。
28	木	手作りパン 献立	手作りイチジクココアパン かぼちゃとさつまいものチースサラダ チリコンカン					強力粉、小麦粉、バター、ミルクチョコレート、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、さとう、白ごま(いり)、サラダ油(米)	飲む牛乳、調理用牛乳、まぐろ缶詰(油漬フルケイ)、ダイズチーズ、鶏ひき肉、大豆	いちじく(乾)、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、トマト缶詰	イチジクは花が実の中に隠れて咲き、外からは花が見えないことから無花果と表されます。ココアのパン生地にドライイチジクを混ぜた手作りパンを作ります。
29	金		親子丼 わかめとさつまいものさび和え さつまいものごま団子					精白米、粒麦、サラダ油(米)、つきごま、白ごま、さとう、でん粉、ごま油、さつまいも、さといも、米粉、白ごま(いり)、黒ごま(いり)、揚げ油	飲む牛乳、粉寒天、鶏こま、たまご、生ワカメ	玉ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、しょうが	さつまいものごま団子は、さつまいもを蒸しつぶし、砂糖と塩で味を調えた後、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。

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

122g

