

令和7年度



## 11月分給食献立表



大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
5	水	チリビーンズライス 牛乳 ツナと春雨のごまサラダ くだもの	620	23.1	<p>だんだんと秋が深まり、朝晩と日中の気温差も大きくなってきました。体調を崩さないために、冷たい飲み物を飲みすぎない、夜は早めに寝るなど、自分ができることから取り組んでいきましょう。</p> <p><b>11月の献立から</b></p> <p>&lt;10日 揚げぎょうざ 『けんかのきもち』より&gt; &lt;20日 肉団子のトマト煮込み 『魔女の宅急便』より&gt;</p> <p>11月は読書月間です。そこで、給食ではお話になんだ料理を取り入れます。楽しみにしててください。</p> <p><b>和食について考えよう</b></p> <p>2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。</p> <p>日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた和食文化。「自然の尊重」という日本人の精神を表した和食文化には4つの特徴があります。</p> <p><b>「和食」の特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</li> <li>健康的な食生活を支える栄養バランス</li> <li>自然の美しさや季節の移ろいの表現</li> <li>正月などの年中行事との密接な関わり</li> </ul> <p>和食文化の素晴らしさを未来へ伝えていけるのは、これからの時代を生きていくみなさんです。ぜひ、和食について考える時間を作ってくれるとうれしいです。</p> <p>また、後日「だしで味わう和食の日」というプリントを配布します。おうちで話題にしてみてください。</p> <p><b>感謝して食事をいただく</b></p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、昔から「新嘗祭（にいなめさい）」という宮中行事が行われてきました。新嘗祭は、その年に収穫できた新しい穀物をお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。作物に命を注ぐ太陽と水、大地、そして作物をおいしく育てるために多くの人の汗と努力。それらすべてに感謝をする日なのです。</p> <p><b>食事を支える人たち</b></p> <p>いただきます！ ごちそうさまでした！</p> <p>生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人</p> <p>もとは生きていた食べ物の命</p> <p>食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。</p>
6	木	ごはん 牛乳 なめたけ ししゃものごまフライ 秋野菜の甘辛煮	636	24.6	
7	金	鶏そぼろおこわ 牛乳 油揚げの宝焼き 豚汁	640	26.5	
10	月	五目じゃこチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 卵ともずくのスープ	629	25.3	
11	火	黒砂糖パン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ 白いんげん豆のスープ	601	26.3	<p>11月24日は「和食の日」</p>
12	水	他人丼 牛乳 けんちん汁 くだもの	615	24.7	
13	木	さんまの蒲焼き丼 牛乳 じゃがいもと海藻のごま酢和え 呉汁	667	23.3	
14	金	回鍋肉丼 牛乳 中華風卵スープ ぶどうゼリー	584	23.1	
17	月	吹き寄せおこわ 牛乳 いかのかりんと揚げ 田舎汁	586	23.9	<p>和食文化の素晴らしさを未来へ伝えていけるのは、これからの時代を生きていくみなさんです。ぜひ、和食について考える時間を作ってくれるとうれしいです。</p> <p>また、後日「だしで味わう和食の日」というプリントを配布します。おうちで話題にしてみてください。</p> <p><b>感謝して食事をいただく</b></p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、昔から「新嘗祭（にいなめさい）」という宮中行事が行われてきました。新嘗祭は、その年に収穫できた新しい穀物をお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。作物に命を注ぐ太陽と水、大地、そして作物をおいしく育てるために多くの人の汗と努力。それらすべてに感謝をする日なのです。</p> <p><b>食事を支える人たち</b></p> <p>いただきます！ ごちそうさまでした！</p> <p>生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人</p> <p>もとは生きていた食べ物の命</p> <p>食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。</p>
18	火	あんかけ焼きそば 牛乳 のり塩ビーンズポテト フルーツのヨーグルト和え	593	24.4	
19	水	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の昆布和え すまし汁	623	27.2	
20	木	レモンシュガートースト 牛乳 肉団子のトマト煮込み ツナひじきサラダ	594	23.9	
21	金	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	630	27.9	<p>和食文化の素晴らしさを未来へ伝えていけるのは、これからの時代を生きていくみなさんです。ぜひ、和食について考える時間を作ってくれるとうれしいです。</p> <p>また、後日「だしで味わう和食の日」というプリントを配布します。おうちで話題にしてみてください。</p> <p><b>感謝して食事をいただく</b></p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、昔から「新嘗祭（にいなめさい）」という宮中行事が行われてきました。新嘗祭は、その年に収穫できた新しい穀物をお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。作物に命を注ぐ太陽と水、大地、そして作物をおいしく育てるために多くの人の汗と努力。それらすべてに感謝をする日なのです。</p> <p><b>食事を支える人たち</b></p> <p>いただきます！ ごちそうさまでした！</p> <p>生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人</p> <p>もとは生きていた食べ物の命</p> <p>食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。</p>
25	火	こぎつね昆布ごはん 牛乳 切干大根の卵焼き せんべい汁	569	23.5	
26	水	おろし豚丼 牛乳 さつま汁 くだもの	600	23.1	
27	木	結びパン 牛乳 フライドフィッシュ ごまドレサラダ パンプキンスープ	614	26.2	
28	金	豚肉とれんこんの生姜炒め丼 牛乳 かきたま汁 オレンジゼリー	623	24.6	<p>和食文化の素晴らしさを未来へ伝えていけるのは、これからの時代を生きていくみなさんです。ぜひ、和食について考える時間を作ってくれるとうれしいです。</p> <p>また、後日「だしで味わう和食の日」というプリントを配布します。おうちで話題にしてみてください。</p> <p><b>感謝して食事をいただく</b></p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、昔から「新嘗祭（にいなめさい）」という宮中行事が行われてきました。新嘗祭は、その年に収穫できた新しい穀物をお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。作物に命を注ぐ太陽と水、大地、そして作物をおいしく育てるために多くの人の汗と努力。それらすべてに感謝をする日なのです。</p> <p><b>食事を支える人たち</b></p> <p>いただきます！ ごちそうさまでした！</p> <p>生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人</p> <p>もとは生きていた食べ物の命</p> <p>食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。</p>
29	土	スパゲティきのこミートソース 牛乳 パリパリハニーサラダ くだもの	591	23.2	

&lt;保護者の皆様へ&gt;

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしくお願いたします。

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

# 11月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
5 水	チリビーンズライス	○	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、えのきたけ、パセリ
	ツナとはるさめのごまサラダ		ツナかん	はるさめ、あぶら、さとう、しろすりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん
	くだもの				みかん
6 木	ごはん	○		こめ	
	なめたけ			さとう	えのきたけ
	ししゃものごまフライ		ししゃも	こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、しろいりごま、あげあぶら	
7 金	あきやさいのあまからに	○	ぶたにく、こうや豆腐	あぶら、しらたき、さつまいも、さとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、こまつな
	とりそぼろおこわ		とりにく、たまご	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん
	あぶらあげのたからやき		あぶらあげ、ツナかん、ほしひじき	りよくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、キャベツ、にら
10 月	とんじる	○	ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	ごまあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	ごもくじゃこチャーハン		ぶたにく、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、しろいりごま	にんじん、たけのこみずに、ピーマン、ホールコーンかん
	あげぎょうざ		ぶたにく、だいず	あげあぶら、ぎょうざのかわ、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、たけのこみずに、キャベツ、ねぎ、にら
11 火	たまごとみずくのスープ	○	とりにく、たまご、もずく	でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ
	くろざとうパン			くろざとうパン	
	タンドリーチキン		とりにく、プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが
12 水	コーンサラダ	○		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん
	しろいんげんまめのスープ		とりにく、いんげんまめ	シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな
	たにんどん		ぶたにく、あぶらあげ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、いとみつば
13 木	けんちんじる	○	とうふ	ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	くだもの				りんご
	さんまのかばやきどん		さんま	こめ、むぎ、でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが
14 金	じゃがいもとかいそうのごま	○	かいそうミックス	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	キャベツ、にんじん、きょうな、ホールコーンかん
	ずあえ		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	こんにやく	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな
	ごじる				
17 月	ホイコーローどん	○	ぶたにく、あかみそ、はっちょうみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこみずに、もやし、キャベツ、にら
	ちゅうかうふたまごスープ		とりにく、とうふ、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース
18 火	ふきよせおこわ	○	とりにく、ほしひじき	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、むきぐり、しろいりごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、こまつな
	いかのかりんとあげ		いか	でんぶん、あげあぶら	しょうが
	いなかじる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ、にら
19 水	あんかけやきそば	○	ぶたにく	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし、チンゲンツァイ
	のりしおビーンズポテト		だいず、あおのり	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん	
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう	パインアップルかん、おうとうかん
20 木	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さかなのごまみそやき		さば、しろみそ、あかみそ	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	
	やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、はくさい、きゅうり
21 金	ずましじる	○	とりにく、とうふ	なまふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	レモンシュガートースト			しょくパン、バター、あぶら、グラニューとう	レモンじる
	にくくだんのトマトにこみ		ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、こなチーズ	なまパンこ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、パセリ
25 火	ツナひじきサラダ	○	ほしひじき、ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ
	ごはん			こめ	
	さかなのたつたあげ		さけ	でんぶん、あげあぶら	しょうが
26 水	ごもくきんぴら	○	ぶたにく	あぶら、いとこんにやく、さとう、しろいりごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな
	こぎつねこんぶごはん		とりにく、きざみこんぶ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	にんじん
27 木	きりぼしだいこんのたまごやき	○	とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、たけのこみずに、にんじん、きりぼしだいこん
	せんべいじる		とりにく	じゃがいも、かやきせんべい	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	おろしぶたどん		ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな
28 金	さつまじる	○	とりにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こんにやく、さつまいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にら
	くだもの				みかん
	むすびパン			ショートニングパン	
29 土	フライドフィッシュ	○	メルルーサ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	にんにく
	ごまドレサラダ			さとう、ごまあぶら、あぶら、しろすりごま、しろいりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし
	パンプキンスープ		ぎゅうにゅう、なまクリーム	バター	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ
29 土	ぶたにくとれんこんのしょうがいためどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しろいりごま	にんじん、たまねぎ、たけのこみずに、れんこん、しょうが、にら
	かきたまじる		とりにく、とうふ、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	オレンジゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース
29 土	スパゲティきのこミートソース	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ホールトマトかん、パセリ
	バリバリハニーサラダ			あぶら、さとう、はちみつ、あげあぶら、わんたんのかわ	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーンかん
	くだもの				りんご