

11月給食献立表

令和 7年 10月 30日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう かんしゃ た
今月の目標・感謝して食べよう

日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
5 水	練りごま豆乳担々麺	○	鶏肉,大豆,無調整豆乳	油,蒸し中華めん,ごま油,ねりごま	生姜,にんにく,たけのこ(水煮) 玉ねぎ,小松菜	鶏がら,みりん,酒 塩,こしょう,醤油 白みそ,赤みそ デンメンジャン,豆板醤	619kcal 28.2g 24.1g 2.1g
	中華サラダ		世界の料理 中国	つきこんにゃく,ごま油,砂糖	もやし,人参,小松菜,生姜,にんにく	酢,醤油	
	フルーツパンチ			砂糖	りんご,黄桃(缶),パイナップル		
6 木	ご飯	○		米			530kcal 26.8g 15.8g 1.9g
	さわらの香味焼き		さわら		ねぎ,生姜	醤油,みりん,酒	
	おかかあえ		かつお節	砂糖	小松菜,キャベツ,人参,もやし	醤油,みりん かつおだし	
	かきたま汁		削り節(だし),乾燥わかめ,絹豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	醤油,塩	
7 金	さけと卵のまぜご飯	○	さけ,鶏卵,焼きのり	米,油,いりごま		塩,酒	589kcal 24.3g 18.6g 2.2g
	肉じゃが煮		削り節(だし),豚肉	油,しらたき,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	酒,醤油,塩,みりん	
	大根サラダ		かつお節	油,砂糖	大根,きゅうり,人参	酢,醤油,塩	
10 月	マーボー丼	○	豚肉,大豆,江戸甘みそ,木綿豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にら	鶏がら,酒,白みそ 醤油,赤みそ コチュジャン	648kcal 25.6g 20.7g 1.9g
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ,ごま油	生姜,白菜,人参,チンゲンサイ,ねぎ	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		
11 火	きんぴらご飯	○	昆布(だし),豚肉	米,麦,油,しらたき,砂糖,ごま油	ごぼう,人参,さやいんげん	酒,かつおだし,醤油	551kcal 23.2g 19.9g 2.1g
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	揚げ油,でん粉,薄力粉	生姜,ねぎ	醤油,酒,みりん	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
12 水	高野そぼろご飯	○	鶏肉,高野豆腐	米,麦,砂糖	生姜,人参	かつおだし,みりん 酒,醤油	556kcal 24.9g 16.6g 1.8g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,干ひじき,油揚げ	油,つきこんにゃく,砂糖	人参,キャベツ	かつおだし,酒 みりん,醤油,塩	
	ひつつみ汁		削り節(だし),絹豆腐,鶏肉	中力粉,油	大根,人参,ごぼう,しめじ,ねぎ,小松菜	酒,醤油,塩,みりん	
13 木	カレーミートドッグ	○	豚肉,チーズ	コッペパン,油,でん粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参	赤ワイン,塩,こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	581kcal 27.3g 23.4g 2.6g
	ポトフ		鶏肉	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,マッシュルーム	鶏がら,ベイリーフ 白ワイン,塩,こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
14 金	ご飯	○		米			539kcal 23.3g 14.7g 2.3g
	いかのねぎソースがけ		いか	油,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢	
	卵の花の炒め煮		油揚げ,おから	油,つきこんにゃく,砂糖	生姜,人参,ねぎ	かつおだし,醤油 みりん,塩	
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
17 月	メキシカンライス	○	豚肉,ウィンナー	米,麦,油,バター	玉ねぎ,人参,マッシュルーム ホールコーン,ピーマン	カレー粉,パプリカ粉 塩,こしょう,酒 トマトケチャップ トマトピューレ	597kcal 22.5g 18.7g 1.8g
	ABCマカロニスープ		鶏肉	油,じゃが芋,ABCマカロニ	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,えのきたけ	鶏がら,白ワイン 塩,こしょう,醤油	
	カリカリココア豆		いり大豆	砂糖		ビュアココア	
18 火	ご飯	○		米			565kcal 22.6g 16.2g 1.8g
	のりひじきの佃煮		焼きのり,干ひじき	砂糖		かつおだし,醤油 みりん	
	親子煮		削り節(だし),鶏肉,鶏卵	油,砂糖,じゃが芋	人参,玉ねぎ	醤油	
	ゆかり和え				もやし,人参,きゅうり,ゆかり粉	かつおだし,塩	
19 水	かつおめし	○	かつお,焼きのり	米,揚げ油,でん粉,砂糖	生姜,にんにく	酒,醤油,みりん かつおだし	579kcal 26.3g 17.2g 2.3g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖,いりごま	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢	
	貝だくさんみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐		人参,大根,しめじ えのきたけ,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
20 木	ミルクパン	○		ミルクパン			599kcal 28.0g 22.4g 2.3g
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト	油	にんにく,生姜	塩,こしょう,酒 カレー粉,パプリカ粉 トマトケチャップ	
	粉ふきいも			じゃが芋		塩,こしょう	
	カレーヌードルスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃが芋,ヌイユ	生姜,人参,玉ねぎ	鶏がら,酒,塩,醤油 こしょう,カレー粉	
21 金	ご飯	○		米			596kcal 28.3g 15.3g 2.0g
	しいらのフライ		しいら	揚げ油,薄力粉,乾燥パン粉		中濃ソース,こしょう ウスターソース,塩	
	磯和え		焼きのり,かつお節		しめじ,小松菜,人参,もやし	かつおだし 醤油,みりん	
	里芋のそぼろ煮		鶏肉	油,砂糖,でん粉,里芋		酒,醤油,かつおだし	

25 火	ご飯	○	米				561kcal 26.4g 18.1g 2.1g
	さばのさんしょう焼き		さば	砂糖	にんにく,生姜,ねぎ	酒,醤油,粉さんしょう	
	白菜の変わり漬け			砂糖,ごま油	小松菜,人参,白菜,生姜	酢,醤油	
	のっぺい汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	こんにゃく,里芋,でん粉	人参,大根,小松菜	酒,塩,醤油	
26 水	ひじきチャーハン	○	鶏肉,豚肉,干ひじき	米,麦,ごま油,油	にんにく,生姜,人参,ねぎ	醤油,酒,塩,こしょう	621kcal 28.0g 23.6g 2.5g
	鶏肉とレバーの風味揚げ		鶏レバー,鶏肉	揚げ油,でん粉	生姜,にんにく	酒,カレー粉,醤油	
	にらたまスープ		木綿豆腐,鶏卵	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,にら	鶏がら,こしょう 醤油,塩	
27 木	こぎつねご飯	○	油揚げ	米,麦,砂糖,いりごま	糸みつば	薄口醤油,塩 かつおだし,みりん	624kcal 28.0g 22.2g 2.9g
	ふくさ卵焼き		鶏肉,干ひじき,鶏卵	油,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	かぼちゃのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		大根,かぼちゃ,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
28 金	フレンチトースト	○	無調整豆乳,調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター		バニラエッセンス	594kcal 23.0g 23.8g 2.1g
	ハヤシチュー		豚肉,ひよこ豆	油,じゃが芋,薄力粉	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 しめじ,トマトジュース	鶏がら,赤ワイン,塩 こしょう,ペイリーフ パプリカ粉,醤油 トマトケチャップ 中濃ソース	
	果物(みかん)				みかん		

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



11月24日は、「いい(11)日本食(24)」のごちそうで「和食の日」です。

日本の和食文化は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。ユネスコ無形文化遺産とは、文化のよう
に形がないものを大切に守り、未来に残していくための制度です。

和食を守っていくために、私たちができることは何でしょうか？ まずは、和食について知ることや、
普段から和食を食べること、などがあります。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持つ味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

海に囲まれていて山や里があり、春、夏、秋、冬の季節にしか味わえない旬の食べ物があるのは、日本ならではのです。「いただきます」や「ごちそうさま」の食事のあいさつは、自然の恵みである食材や、食事ができるまでに関わった人への感謝を表しています。

また、お正月のおせち料理や十五夜のお月見団子など、行事の日には特別な食事をしますが、そこには自然への感謝や、大切な人の健康や幸せを願う気持ちが込められています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

