11月給食献立表

令和 8年 10月 28日
大田区立馬込第三小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	練りごま豆乳担々麺	○	鶏肉,大豆,江戸甘みそ,無調整豆乳	ちゃんぽん麺,油,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 しょう油,白みそ,赤みそ,豆板醤	594kcal 25.5g 23.4g 2.0g
	じゃがいもときゅうりの中華あえ		世界の料理【中国】	じゃが芋,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,生姜	酢,しょう油	
	ゼリーポンチ		粉寒天	砂糖	みかんジュース,黄桃(缶) パイン(缶)	サイダー	
5 木	高野そぼろご飯	○	鶏肉,高野豆腐,焼きのり	米,砂糖	生姜,人参	だし汁,みりん,酒,しょう油,塩	568kcal 23.2g 17.5g 2.1g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,干ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	人参	だし汁,酒,みりん,しょう油,塩	
	さつま汁		鶏肉 郷土料理【鹿児島県】	油,さつま芋	人参,ごぼう,大根,ねぎ	削り節(だし),酒,白みそ,赤みそ	
	くだもの(みかん)				みかん		
6 金	ご飯	○		米			616kcal 25.7g 21.5g 2.5g
	和風ハンバーグ		豚肉,牛肉,調製豆乳	油,パン粉(乾),砂糖	玉ねぎ,にんにく	白みそ,こしょう,ナツメグ,酢,酒 クローブ,だし汁,しょう油,みりん	
	チャーホーサイ		豚肉	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,人参 もやし,キャベツ,にら	酒,しょう油,塩	
	なめこのみそ汁		絹豆腐		人参,なめこ,ねぎ	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
9 月	カレーライス	○	豚肉	米,油,じゃが芋,バター,小麦粉	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ	塩,クローブ,トマトケチャップ ナツメグ,カレー粉,カレー粉,鶏がら オールスパイス,ガラムマサラ,こしょう チャツネ,ウスターソース,しょう油	655kcal 19.3g 19.5g 2.2g
	野菜とかまぼこの和え物		かまぼこ	砂糖,ごま油,油	大根,人参,きゅうり	酢,しょう油,塩	
	くだもの(りんご)				りんご		
10 火	豚キムチ丼	○	豚肉,厚揚げ	米,ごま油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,にら,キムチ	酒,しょう油	628kcal 23.3g 21.2g 1.6g
	のり入りナムル		焼きのり	ごま油	もやし,人参,小松菜,にんにく	塩,しょう油	
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース		
11 水	さけと卵のまぜご飯	○	さけ,鶏卵,焼きのり	米,油		塩,酒,酢	595kcal 23.9g 18.1g 2.3g
	肉じゃが煮		豚肉	油,しらたき,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	削り節(だし),酒 しょう油,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,しょう油,塩	
12 木	ミートドッグ	○	豚肉,大豆,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,赤みそ,こしょう トマトケチャップ,ウスターソース	595kcal 28.6g 24.1g 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,白ワイン,塩 こしょう,ベイリーフ	
	くだもの(みかん)				みかん		
13 金	ご飯	○		米			591kcal 27.0g 16.5g 2.2g
	しいらフライ		しいら	揚げ油,小麦粉,パン粉(乾)		塩,こしょう,中濃ソース ウスターソース	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	砂糖,ごま油	小松菜,もやし,人参	だし汁,しょう油,みりん	
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,ねぎ	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
16 月	ご飯	○		米			564kcal 22.6g 16.2g 1.6g
	のりひじきの佃煮		焼きのり,干ひじき	砂糖		だし汁,しょう油,みりん	
	親子煮		鶏肉,鶏卵	油,砂糖,じゃが芋	人参,玉ねぎ	削り節(だし),しょう油	
	ゆかり和え				もやし,人参,きゅうり,ゆかり粉	だし汁,塩	
17 火	五目チャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	にんにく,赤ピーマン,ねぎ	酒,しょう油,だし汁,塩,こしょう	623kcal 25.9g 23.9g 2.1g
	鶏肉とレバーの風味揚げ		大豆,鶏レバー,鶏肉	揚げ油,でん粉	生姜,にんにく	カレー粉,酒,しょう油	
	にらたまスープ		絹豆腐,鶏卵	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,にら	鶏がら,こしょう,しょう油,塩	
18 水	フレンチトースト	○	無調整豆乳,調理用牛乳,鶏卵	食パン,バター,砂糖		バニラエッセンス	565kcal 22.6g 21.7g 2.5g
	ポークシチュー		豚肉,レンズ豆(乾)	油,じゃが芋,米粉	生姜,にんにく,玉ねぎ 人参,マッシュルーム	鶏がら,トマトピューレ,塩 トマトケチャップ,赤ワイン ウスターソース,こしょう	
	グリーンサラダ			油	キャベツ,ブロッコリー きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩,粉辛子	
19 木	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,しょう油,みりん,だし汁	568kcal 25.9g 16.2g 1.9g
	ごまあえ			砂糖,すりごま	人参,もやし,キャベツ	だし汁,しょう油	
	具だくさんみそ汁		絹豆腐		人参,大根,しめじ えのきたけ,ねぎ,小松菜	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
20 金	ご飯	○		米			530kcal 26.9g 15.8g 2.1g
	さわらの香味焼き		さわら		ねぎ,生姜	しょう油,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	しょう油,みりん,だし汁	
	かきたま汁		わかめ(乾),絹豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	削り節(だし),しょう油,塩	

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 火	ご飯			米			546kcal 26.8g 15.8g 2.2g
	さけのゆず風味焼き	○	さけ　11/24は和食の日		ゆず	酒,塩	
	磯和え		焼きのり,かつお節		しめじ,小松菜,人参,もやし	だし汁,しょう油,みりん	
	里芋のそぼろ煮		鶏肉	油,砂糖,でん粉,里芋		削り節(だし),酒,みりん,しょう油	
25 水	玄米ご飯			米,玄米			565kcal 22.1g 18.9g 1.9g
	すきやき風煮	○	豚肉,豆腐	砂糖,油,しらたき	椎茸,人参,白菜,ねぎ	削り節(だし),みりん,酒,しょう油	
	和風パリパリサラダ		わかめ(乾)	揚げ油,ワンタンの皮,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,小松菜	酢,しょう油,みりん,粉辛子	
26 木	和風ツナスパゲティ		オイルツナ(缶),ベーコン	生パスタ,油,でん粉	にんにく,人参,玉ねぎ しめじ,エリンギ	鶏がら,酒,塩,こしょう,しょう油	624kcal 22.0g 26.1g 3.1g
	フレンチサラダ	○		じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,こしょう,塩,粉辛子	
	りんごケーキ		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,バター,砂糖	りんご(缶)	ベーキングパウダー,ラム酒	
27 金	ご飯			米			556kcal 26.2g 18.0g 2.1g
	さばの香味焼き	○	さば	砂糖	にんにく,生姜,ねぎ	酒,しょう油	
	白菜の変わり漬け			砂糖,ごま油	小松菜,人参,白菜,生姜	酢,しょう油	
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ,絹豆腐	こんにゃく,里芋,でん粉	人参,大根,小松菜	削り節(だし),酒,塩,しょう油	
30 月	きんぴらご飯		豚肉	米,油,しらたき,砂糖,ごま油	ごぼう,人参,さやいんげん	昆布(だし),酒,しょう油,だし汁	584kcal 23.5g 21.6g 2.2g
	わかさぎのから揚げ	○	わかさぎ	揚げ油,でん粉	にんにく,生姜	こしょう,酒,しょう油	
	豆腐汁		豚肉,油揚げ,大豆	油	大根,人参,ねぎ	削り節(だし),酒,赤みそ,白みそ	

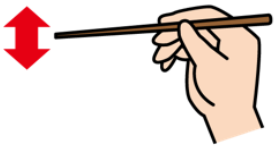
記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

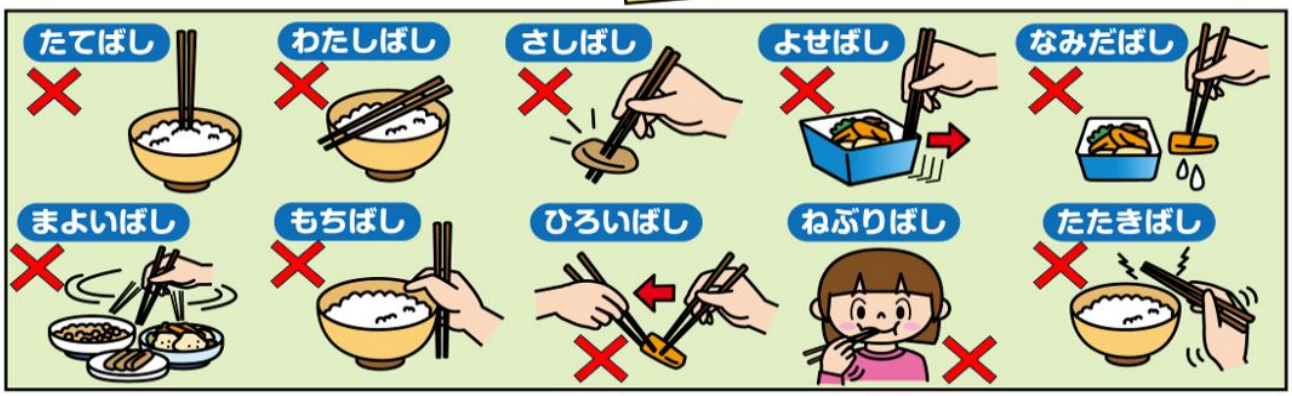


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習しましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化が対象です。

毎年11月24日は、「いい(11)日本食(24)」のごろ合わせで「和食の日」です。この日の給食は、かつお節からとっただしのうま味や、食材の風味を活かした献立にしました。