令和８年度

11月 給食献立表

大田区立大森第六中学校

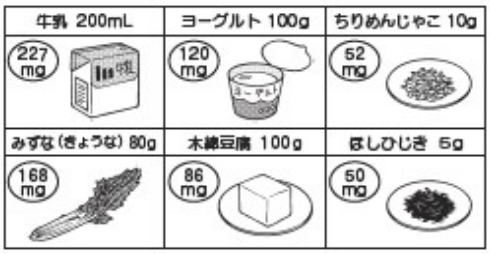
実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
2	月	ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き香味ｿｰｽかけ ごま酢和え　みそ汁	710	28.6
3	火	文化の日		
4	水	ココア揚げパン　牛乳 秋の味覚シチュー　レモンサラダ	788	23.5
5	木	鶏つくね丼　牛乳 ワンタンスープ　果物(りんご)	759	29.7
6	金	ごはん　骨太ふりかけ　牛乳 野菜と豆腐の旨煮　れんこんサラダ	708	30.7
9	月	ごはん　牛乳　イカメンチ 磯和え　せんべい汁	772	34.5
10	火	味噌煮込みうどん　牛乳 野菜のポン酢和え　鬼まんじゅう	743	29.2
11	水	ヨーグルトフレンチトースト　牛乳 チリコンカン　オニオンドレッシングサラダ	720	35.8
12	木	麻婆豆腐丼　牛乳 サンラータンスープ　果物(みかん)	728	30.5
13	金	韓国風もやしごはん　牛乳 キムチ卵焼き　わかめスープ	768	32.4
16	月	そぼろ入りさつまいもごはん　牛乳 ししゃもの香味焼き　ごまだれ汁		
17	火	定期考査		
18	水	定期考査		
19	木	定期考査		
20	金	えびクリームライス　牛乳 洋風卵スープ　果物(りんご)	766	29.0
23	月	勤労感謝の日		
24	火	吹き寄せごはん　牛乳　揚げ出し豆腐 田舎汁　果物(みかん)	739	26.1
25	水	ミルクパン　牛乳　鮭とベーコンのオムレツ 野菜サラダ　ミネストローネ	719	34.8
26	木	ごはん　牛乳　キャベツ入りメンチカツ 春雨と野菜の炒め物　みそ汁	837	33.2
27	金	カレーピラフ　牛乳　鶏肉のﾉﾙｳｪｰｿｰｽかけ コーンサラダ　コンソメスープ	784	33.0
30	月	プルコギ丼　牛乳 トックスープ　カルピスゼリー	823	30.8
平均			758	30.8

＊食育だより＊

秋も一段と深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩さないように衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。



～ 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品 ～



＜11月8日　いい歯の日＞

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期は、骨の中にカルシウムをたくさん貯めることが出来るため、丈夫な骨を作るのに大事な時期であり、骨の材料になるカルシウムが多く必要になるので、さまざまな食品からカルシウムを摂ることを心がけてみましょう。

11月6日の給食では、8日のいい歯の日にちなんで、骨太ふりかけを作ります。カルシウムが豊富なちりめんじゃこやごまがたくさん入っています。

＜11月9日　青森県の郷土料理＞

「イカメンチ」は、津軽地方の郷土料理です。叩いたイカを、刻んだ野菜と一緒に小麦粉でまとめ、油で揚げて作ります。「せんべい汁」は、「南部せんべい」を野菜がたっぷり入った汁と一緒に煮込んだ家庭料理です。

＜11月10日　愛知県の郷土料理＞

「味噌煮込みうどん」は、「八丁味噌」を使った愛知県の代表的な麺料理のひとつです。「鬼まんじゅう」は、角切りにしたさつまいもを鬼の角や金棒にみたてたまんじゅうです。

～ １１月２３日は勤労感謝の日 ～

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

11月24日は「和食の日」

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たことを受けて、11月24日は「和食の日」に制定されました。

無形文化遺産は目に見える形では残りません。そのため、日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが大切です。

～和食の特徴～

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④年中行事とのかかわり



※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。