



11月の献立表



令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
3日(月)			E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)		さくさくクッキー 168kcal	海鮮あんかけ焼きそば ニラたま フルーツポンチ	E:589kcal P:32.9g F:18.6g 塩:3.3g	
4日(火)	ごはん みそ汁 鶏ごぼう煮 キャベツのカレー炒め チーズ	E:480kcal P:16.3g F:12.8g 塩:2.4g	ビザートスト ポトフ バリバリサラダ 牛乳	E:669kcal P:32.9g F:31.1g 塩:3.7g	ふくれ菓子 165kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 白菜のごま和え	E:626kcal P:27.6g F:22.0g 塩:2.6g	E:1940kcal P:79.4g F:66.3g 塩:8.7g
5日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 あぶ玉煮 からし和え	E:449kcal P:15.5g F:8.9g 塩:2.4g	ごはん なめこ汁 レンコン入り和風ハンバーグ 千草のおひたし 牛乳	E:736kcal P:32.1g F:27.1g 塩:3.2g	おせんべい 124kcal	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせ しいたけとチーズの春巻き	E:689kcal P:29.2g F:26.9g 塩:3.4g	E:1998kcal P:78.7g F:65.7g 塩:9.4g
6日(木)	トースト ジャム コンソメスープ 鶏肉と野菜の炒め物 ニラまんじゅう 牛乳	E:611kcal P:29.3g F:23.7g 塩:3.7g	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 筑前煮 牛乳	E:715kcal P:34.5g F:25.5g 塩:2.6g	ドーナツ 140kcal	♪ようこそさざなみプレート♪		
7日(金)	ごはん みそ汁 家常豆腐 おひたし 牧場の朝	E:479kcal P:15.6g F:7.9g 塩:2.3g	雑穀ごはん 中華スープ 白身魚のあんかけ ブロッコリーの中華和え 果物 牛乳	E:611kcal P:29.0g F:17.5g 塩:2.1g	シフォンケーキ 156kcal	ごはん なめこ汁 豚の角煮 きゅうりとわかめ和え キャロットゼリー	E:681kcal P:31.1g F:20.1g 塩:3.7g	E:1927kcal P:78.5g F:53.2g 塩:8.2g
8日(土)	ぶどう食パン 野菜スープ 果ごもり卵 果物 ジョア	E:521kcal P:22.1g F:16.2g 塩:2.8g	カレーライス 海藻サラダ こんにやくゼリー 牛乳	E:762kcal P:24.8g F:25.5g 塩:3.5g	プリン 114kcal	ごはん みそ汁 魚の塩こうじ焼き ごま和え いもようかん	E:577kcal P:23.7g F:14.7g 塩:1.7g	E:1974kcal P:75.4g F:51.0g 塩:8.2g
9日(日)	ごはん 納豆 すまし汁 野菜炒め 肉ごぼうパオズ 元氣ヨーグルト	E:623kcal P:25.8g F:18.7g 塩:2.3g	ごはん みそ汁 鶏肉ののり辛焼き ひじきの煮物 果物	E:604kcal P:26.4g F:19.2g 塩:3.2g	りんごジュース 94kcal	キャロットライス 野菜スープ 小魚のチーズフライ マカロニサラダ 果物	E:631kcal P:21.0g F:20.3g 塩:2.9g	E:1963kcal P:74.4g F:58.6g 塩:8.4g
10日(月)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ いそか和え ヤクルト	E:516kcal P:13.8g F:10.9g 塩:1.9g	ちくわ天ドッグ コンソメスープ こんにやくサラダ マンゴーのヨーグルトがけ 牛乳	E:627kcal P:25.3g F:26.9g 塩:3.8g	コーン蒸しパン 168kcal	ごはん なめこ汁 ひじきと豆腐のたまごよせ 野菜炒め 抹茶プリン	E:588kcal P:22.6g F:14.9g 塩:3.2g	E:1899kcal P:66.7g F:56.0g 塩:9.4g
11日(火)	ごはん 納豆 みそ汁 焼き魚 ゆかり和え	E:490kcal P:30.3g F:9.8g 塩:2.2g	親子うどん レバーとじゃがいもの甘辛揚げ カニマヨ和え 牛乳	E:647kcal P:35.8g F:21.9g 塩:5.1g	ミルクぐずもち 128kcal	♪ハロウィン給食♪		
12日(水)	ごはん みそ汁 千草の玉子焼き 信田煮 牧場の朝	E:527kcal P:18.4g F:10.7g 塩:2.3g	♪セレクト給食♪		ワッフル 76kcal	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 もやしナムル	E:514kcal P:19.7g F:15.2g 塩:2.7g	
13日(木)	わかめごはん みそ汁 あさバーク 高野豆腐の煮ひたし ヤクルト	E:503kcal P:18.2g F:9.5g 塩:2.5g	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ もずくの酢物 牛乳	E:687kcal P:30.3g F:26.2g 塩:2.5g	マラーカオ 177kcal	手作りピザ 野菜スープ チーズ入りスクランブルエッグ 白ごまプリン	E:580kcal P:23.8g F:29.9g 塩:3.1g	E:1947kcal P:75.4g F:73.3g 塩:8.9g
14日(金)	ごはん トマトスープ スパニッシュ風オムレツ きのこのバジルソテー 果物	E:467kcal P:16.2g F:9.0g 塩:2.1g	栗おこわ なめこ汁 肉団子のあんかけ煮 塩昆布和え 牛乳	E:716kcal P:31.8g F:23.0g 塩:2.6g	水ようかん 61kcal	鮭混ぜずし すまし汁 いなりぎょうざ おひたし 黒蜜きこ白玉	E:694kcal P:30.6g F:20.1g 塩:3.5g	E:1938kcal P:81.5g F:52.3g 塩:8.2g
15日(土)	ロールサンド 野菜スープ チーズサラダ 果物 牛乳	E:612kcal P:21.8g F:32.0g 塩:3.4g	雑穀ごはん 野菜スープ 豚肉と白菜のグラタン ごまツナサラダ	E:573kcal P:22.4g F:19.9g 塩:2.4g	りんごジュース 94kcal	ごはん ニラスープ ユウリンチン 中華サラダ 杏仁豆腐	E:720kcal P:24.6g F:27.4g 塩:2.8g	E:1999kcal P:69.0g F:79.7g 塩:8.6g
16日(日)	ごはん 味のり みそ汁 焼き魚 きんぴら	E:467kcal P:25.3g F:10.0g 塩:3.0g	ごはん 野菜スープ コロッケ アップルサラダ 牛乳	E:691kcal P:21.7g F:27.2g 塩:2.5g	ティラミス 209kcal	カレーうどん ちくわ・カニカマ揚げ 白和え カルピスソーダ	E:588kcal P:32.5g F:16.9g 塩:5.6g	E:1955kcal P:83.2g F:70.8g 塩:11.4g
17日(月)	トースト ジャム 野菜スープ ウインナーと野菜蒸し いんげんとコンソンのバター炒め 牛乳	E:536kcal P:21.2g F:21.7g 塩:3.5g	♪マザー牧場遠足 お弁当♪			高菜チャーハン スーミータン 春雨チャプチェ バインゼリー	E:652kcal P:20.9g F:17.3g 塩:3.1g	
18日(火)	ごはん なめこ汁 がんもどきの煮物 野菜のキムチ炒め スティックチーズ	E:586kcal P:25.3g F:20.2g 塩:3.1g	タンドライチキンサンド コンソメスープ カリカリ揚げごぼうサラダ 牛乳	E:624kcal P:32.4g F:30.6g 塩:3.7g	さつまいもスティック 171kcal	ごはん 根菜スープ 豚肉のロールソテー	E:590kcal P:25.1g F:21.3g 塩:2.9g	E:1971kcal P:84.6g F:77.7g 塩:9.9g
19日(水)	ごはん みそ汁 肉じゃが おかか和え カップdeヤクルト	E:528kcal P:15.8g F:11.2g 塩:2.0g	ごはん きくらげのスープ 八宝菜 マンゴープリン 牛乳	E:700kcal P:30.0g F:23.8g 塩:2.2g	ミニたい焼き 76kcal	焼きおにぎり茶漬け 松風焼き なめたけ和え 果物	E:584kcal P:30.8g F:17.3g 塩:2.9g	E:2005kcal P:80.3g F:53.2g 塩:7.6g
20日(木)	ごはん 野菜スープ いりどりハムエッグ じゃがいものカレー炒め ヤクルト	E:499kcal P:17.4g F:10.4g 塩:2.2g	♪山梨県郷土料理の日♪		ラスク 137kcal	和風チャプチェ丼 ワンタンスープ チヂミ 果物	E:664kcal P:28.8g F:21.1g 塩:3.7g	
21日(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 魚の文化干し いんげんと人参の炒り煮 果物	E:538kcal P:17.7g F:17.7g 塩:2.5g	ごはん すまし汁 豚肉のごまみそ焼き 野菜のそぼろ煮 牛乳	E:702kcal P:39.3g F:24.2g 塩:2.7g	りんご入り ホットケーキ 159kcal	バジルライス きのコストロガノフ ハムサラダ ヨーグルト和え	E:614kcal P:21.6g F:18.3g 塩:3.2g	E:2013kcal P:82.3g F:63.0g 塩:8.7g
22日(土)	ロールパン ジャム 野菜スープ 目玉焼き 野菜ソテー 牛乳	E:606kcal P:27.7g F:24.6g 塩:3.3g	ごはん 汁ビーフン 酢豚 ハンサンスウ 牛乳	E:777kcal P:30.4g F:24.2g 塩:3.4g				
27日(木)					ヨーグルトレーズン ゼリー 65kcal	ご飯 みそ汁 肉入り揚げ豆腐 野菜のうま煮 白桃コンポート	E:617kcal P:24.5g F:14.9g 塩:2.6g	
28日(金)	ハムチーズトースト 野菜スープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳	E:519kcal P:24.6g F:16.8g 塩:3.2g	大地グループ考案給食		さくさくチョコクッキー 169kcal	オムライス コンソメスープ コンビーフの野菜炒め オレンジゼリー	E:653kcal P:21.0g F:23.0g 塩:3.4g	
29日(土)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 炒り豆腐 もやしのメンマ和え	E:485kcal P:18.0g F:12.0g 塩:3.0g	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ ひじきと枝豆のさわやかサラダ 牛乳	E:737kcal P:33.0g F:25.9g 塩:2.7g	パンパディング 197kcal	♪リクエスト給食♪		
30日(日)	おにぎり 豚肉の豆乳汁 焼き魚 ヨーグルト	E:604kcal P:34.2g F:14.4g 塩:3.0g	たらこスパゲッティ 野菜スープ オニオンドレッシングサラダ バナナ蒸しパン	E:557kcal P:24.2g F:11.6g 塩:3.4g	スイートポテト 139kcal	麦ごはん なめこ汁 チキン南蛮 納豆和え	E:605kcal P:23.9g F:20.5g 塩:2.8g	E:1905kcal P:84.2g F:49.3g 塩:9.2g

食生活を見直そう！

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

～自分に合った食事の量はどれぐらい？～

食よくの秋ですね！「食よくの秋」という言葉は、おいしい作物がたくさんできる季節という意味と、体が冬に向けてエネルギーをたくわえようとしている時期という意味があります。

つつい食へ過ぎてしまうこの時期に気を付けてほしいことを2つお伝えします！



①一回の食事の目安は腹八分目

八分目とはお腹いっぱいになる手前で、もう少し食べられるなという状態のことです。満腹まで食べるによって太りやすくなってしまったり、生活習慣病にもつながります。

満腹を感じる神経がはたらくまでに15～20分かかります。よく噛んでゆっくり食べることで満腹感を感じやすくなります。

②細かな間食に注意！

いつもの生活の中でいつ、何を、どれぐらい食べたか覚えていますか？完ぺきに思い出すのは難しいです。

一つ一つが小さいものでも、積み重ねが食べすぎにつながります。

1回のおやつ量も、おやつ自体の回数も気を付けましょう！

