

令和7年度

11月給食献立表

大田区立雪谷小学校
校長 大曾根 努

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	火	ごはん みそ汁 豚肉南ばん揚げ 野菜ソテー 牛乳	606	26.1
5	水	チーズチリドック 洋風かきたまスープ コールスローサラダ 牛乳	580	24.9
6	木	ごまわかめごはん 大根と豚肉のべっこう煮 ししゃもの磯辺揚げ 牛乳	604	24.1
7	金	チャーハン 中華スープ 牛乳 ビーンズポテト	616	23.3
8	土	運動会 給食無し		
10	月	振替休業日		
11	火	とんかつバーガー (丸パン・とんかつ・ボイル野菜) みかん りんご 牛乳 米粉ガトーショコラ	693	26.6
12	水	ごはん 田舎汁 魚のから揚げ カリカリ油揚げのおひたし 牛乳	597	25.9
13	木	豚キムチ丼 ワンタンスープ 牛乳 果物	585	23.1
14	金	カレーミートtoast ポトフ 牛乳 果物	581	26.9
17	月	さつまいものまぜごはん わかめと豆腐のみそ汁 さばのフライ ひじきと小松菜とコーンのサラダ 牛乳	661	23.3
18	火	キャロットライスのクリームソースかけ 昆布サラダ 牛乳 果物	609	20.9
19	水	炒めそば五目あんかけ キャンディポテト 牛乳 果物	615	21.8
20	木	ココアtoast ポークシチュー キャベツとハムのサラダ 牛乳	608	23.2
21	金	ごはん すまし汁 大豆ふりかけ 魚の照り焼き ごまあえ 牛乳	568	28.3
25	火	カレーライス ツナ海藻サラダ 牛乳 果物	650	21.4
26	水	四川豆腐丼 じゃこ入り野菜の中華あえ 牛乳 果物	553	22.5
27	木	五目うどん レバーのカレー揚げ 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	572	27.7
28	金	ひじきごはん けんちん汁 千草卵焼き 牛乳	553	25.0

給食だより

朝晩だいぶ肌寒なくなってきました。体調を崩していないでしょうか。季節の変わり目を元気に過ごせるように、また、運動会では練習の成果が出せるよう、家庭での食事でも給食もしっかり食べて欲しいと思います。

今月の献立から

17日 6年生考案献立【家庭科の学習活動から】

6年生が家庭科で「こんだてを工夫して」を学習しました。主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスが良くなることを、日頃食べている給食献立も参考にしながら、確認をしました。そして、グループに分かれて話し合い、料理の組み合わせを工夫しながら、給食1食分の献立作成に取り組みました。仕上がった献立は各グループが発表し、児童たちが各学級代表の献立を決めました。

その中から、調理工程や衛生管理など大量調理が可能かを検討し、栄養士が選びました。

実際に給食となって出てきたものを食べることで、学習の理解がより深まることを期待しています。

21日 すまし汁【だしで味わう和食の日】

一般社団法人和食文化国民会議が11月24日を「和食の日」と制定しています(いいにほんしょく)。文部科学省・厚生労働省・農林水産省が後援し、全国の小・中学校、保育所等に呼びかけ、給食でだしが感じられる汁物などをいただき、和食について知ろうという日です。

「和食の日」には少し早いですが、給食では「さば節」と「昆布」のだしですまし汁を味わいます。

★11日の献立について★

運動会が延期になり、この日に実施になった場合を想定し、いつもより短い給食の時間を、安全に過ごせるよう、配慮した献立です。ご理解くださいますようお願いいたします。

作ってみませんか

前月の献立から…給食レシピ

かぼちゃドーナツ

【図書給食・ぐりとぐらとすみれちゃんより】

10個分

米粉 100g
ベーキングパウダー 4g
三温糖 30g
絹豆腐 60g
かぼちゃペースト 60g

※作業上、ペーストを使用しましたが、ご家庭では生のかぼちゃを加熱して裏ごしして使用していただいても良いです。

- ①ボールに粉類をすべて入れよく混ぜておく。
- ②①に豆腐を崩しながら加え、かぼちゃも加えて、ひとまとまりの生地にする。
- ③数に分け、球に成形する。
- ④揚げる。

※小麦・乳・卵を使用しないドーナツ生地です。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※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。

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
4 火	ごはん			米, 大麦		
	豚肉南ばん揚げ		豚肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油	にんにく, 長ねぎ
	野菜ソテー	○	ベーコン (鶏卵不使用)		サラダ油	にんじん
	みそ汁		白みそ, 赤みそ	じゃがいも	小松菜	玉ねぎ, キャベツ, もやし
5 水	チーズチリドック		ウィンナー (鶏卵不使用)	チーズ	コッペパン (無塩), 砂糖, でん粉	サラダ油
	洋風かきたまスープ	○	鶏卵		じゃがいも, でん粉	にんじん, 小松菜
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん
6 木	ごまわかめごはん			わかめ	米, 大麦	白ごま
	大根と豚肉のバツこう煮	○	豚肉	砂糖, こんにゃく, じゃがいも		にんじん, 小松菜
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも, 青のり	小麦粉, でん粉	大豆白絞油
7 金	チャーハン		豚肉, 鶏卵		米, 大麦	サラダ油
	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油	にんじん
	中華スープ		鶏肉		ごま油	にんじん, 小松菜
11 火	丸パン			丸パン (無塩)		
	とんかつ		豚肉, 赤みそ	小麦粉, パン粉	大豆白絞油	
	ボイル野菜	○				にんじん
	果物					キャベツ
	米粉ガトーショコラ			米粉ガトーショコラ (小麦乳卵不使用)		みかん, りんご
12 水	ごはん			米, 大麦		
	魚のから揚げ		めばる	でん粉	大豆白絞油	
	カリカリ油揚げのおひたし	○	油揚げ			しょうが
	田舎汁		白みそ, 赤みそ	こんにゃく, じゃがいも		にんじん
13 木	豚キムチ丼		豚肉	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	にら
	ワントンスープ	○	鶏肉	ワントンの皮	ごま油	にんじん, 小松菜
	果物					
						柿
14 金	カレーミートtoast		豚肉	チーズ	食パン (無塩)	サラダ油
	ポトフ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん
	果物					
17 月	さつまいものまぜごはん			米, 大麦, さつまいも		
	さばのフライ		さば	小麦粉, パン粉	大豆白絞油	
	ひじきと小松菜とコーンのサラダ	○		干ひじき	砂糖	ごま油
	わかめと豆腐のみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ		小松菜
18 火	ササゲのクリームスープかけ		鶏肉	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	サラダ油, バター
	昆布サラダ	○		昆布	砂糖	白ごま, ごま油
	果物					小松菜
						もやし, キャベツ, しょうが
19 水	炒めそば五目あんかけ		豚肉, いか, えび	蒸し中華めん, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ
	キャンディポテト	○		さつまいも, 砂糖	大豆白絞油, バター	
	果物					みかん
20 木	ココアトースト			食パン (無塩), 砂糖	バター	
	ボークシチュー	○	豚肉, いんげんまめ	砂糖, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, トマト
	キャベツとハムのサラダ		ハム (鶏卵不使用)	砂糖	ごま油	にんじん
21 金	ごはん			米, 大麦		
	大豆ふりかけ		かつお節, 大豆	ちりめんじゃこ, 昆布	砂糖	
	魚の照り焼き	○	ぎんだら	砂糖, でん粉		
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜
	すまし汁		かまぼこ (鶏卵不使用)	わかめ		にんじん
25 火	カレーライス		豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん
	ツナ海藻サラダ	○	ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油
	果物					
26 水	四川豆腐丼		豚肉, 豆腐	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, にら
	じゃこ入り野菜の中華あえ	○		ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油
	果物					
						かんきつ類
27 木	五目うどん		鶏肉, 油揚げ	うどん (無塩)		にんじん, 小松菜
	レバーのカレー揚げ	○	豚レバー	でん粉	大豆白絞油	
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト		
28 金	ひじきごはん		豚肉, 大豆	干ひじき	米, 大麦, 砂糖	サラダ油
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	小松菜