



# 11月の献立表



令和7年度  
大田区立雪谷中学校  
校長 柳 飲子  
栄養士 上戸多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	I群キュー - たんぱく質		
4 火	玄米ごはん	○		米,玄米		759 kcal 30.1 g		
	手作りシュウマイ		豚ひき肉,大豆,ひじき	砂糖,ごま油,でん粉, ★しゅうまいの皮	玉ねぎ,長ねぎ,ニンジン,生姜,干し椎茸			
	春雨サラダ			緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり			
	にらたまスープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,にら			
5 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米,玄米,油,ごま油	長ねぎ,玉ねぎ,にら,白菜キムチ漬	731 kcal 26.1 g		
	参鶏湯風スープ		鶏がら	油,じゃが芋,もち米	生姜,人参,キャベツ,ねぎ			
	フルーツポンチ				みかん缶,りんご缶,黄桃缶			
6 木	クリームソースペンネ	○	ベーコン,鶏肉,鳥がら,レンズ豆,★牛乳,★生クリーム,★バルメザンチーズ	★バター,油,★バター,米粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,生姜,パセリ	696 kcal 28.0 g		
	コーンサラダ			砂糖,油	キャベツ,人参,きゅうり,小松菜,とうもろこし			
	みかん				温州みかん			
7 金	麦ごはん	○	食育の日 地産地消～大蔵大根～		米,★大麦	688 kcal 27.5 g		
	手作りなめたけ				えのきだけ			
	大蔵大根のべっこ煮		豚肉	油,こんにゃく,砂糖	干し椎茸,人参,大根,小松菜,大根葉			
	生揚げのみぞ汁		厚削り節,生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ			
10 月	肉野菜うどん	○	昆布,厚削り節,豚肉,油揚げ	★うどん	干し椎茸,人参,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	711 kcal 30.0 g		
	青のりポテト		大豆,青のり	でん粉,じゃが芋,油				
	りんご				りんご			
11 火	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		704 kcal 28.1 g		
	さつまいものシチュー		鶏肉,鳥がら,レンズ豆,白いんげん豆,★牛乳,★生クリーム,★粉チーズ	油,さつまいも,★バター,米粉	玉ねぎ,人参,生姜,しめじ,グリセリン			
	パリパリサラダ			油,砂糖,★ワンタンの皮,油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり			
12	定期考查（1日目）給食はありません							
13	定期考查（2日目）給食はありません							
14	定期考查（3日目）給食はありません							
17 月	玄米ごはん	○		米,玄米		740 kcal 24.1 g		
	春巻		豚ひき肉	油,緑豆春雨,砂糖,ごま油,でん粉,★春巻の皮,★小麦粉	生姜,人参,たけのこ,干し椎茸			
	切干大根の辛子和え				人参,切干大根,もやし,小松菜			
	玉ねぎのみぞ汁		厚削り節,生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,えのきだけ			
18 火	和風スープスパゲッティ	○	ベーコン,豚肩,あさり,厚削り節,きざみのり	★スパゲッティ,油,でん粉	ニンジン,玉ねぎ,人参,しめじ,えのきだけ,マッシュルーム,小松菜	783 kcal 26.2 g		
	じゃがいもの味噌ドレサラダ		白みそ	じゃが芋,油,砂糖,★白すりごま	人参,キャベツ,きゅうり			
	アップルパイ			★バター,砂糖,砂糖,★パイ皮	りんご缶,レモン果汁			
19 水	麻婆豆腐丼	○	米,玄米,豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆腐	油,砂糖,でん粉,ごま油	ニンジン,生姜,人参,干し椎茸,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,にら	745 kcal 31.2 g		
	糸寒天の中華スープ		鶏がら,鶏肉,糸寒天,わかめ	ごま油,★白すりごま	生姜,人参,玉ねぎ,えのきだけ			
	夢オレンジ				夢オレンジ			
20 木	柏パン	○		★セサミパン		738 kcal 36.9 g		
	鶏肉の照焼		鶏肉	砂糖,でん粉	生姜			
	ボイルキャベツ				キャベツ,人参			
	卵とトマトのスープ		ベーコン,鶏がら,レンズ豆,★鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	玉ねぎ,切り生姜,トマト,オレガノ,小松菜			

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー - たんぱく質
21 金	ごはん <b>和食の日</b>	○		米		789 kcal 30.2 g
	魚の幽庵焼き		鯖(さば)	砂糖	ゆず果汁	
	千草和え		ひじき,油揚げ	砂糖,油	人参,もやし,キャベツ	
	すずしろ汁		厚削り節,豆腐,白みそ,わかめ	里芋	人参,ごぼう,大根,長ねぎ,大根葉	
25 火	鮭のチャーハン	○	鮭(さけ)	米,玄米,油,ごま油	長ねぎ,人参,小松菜	726 kcal 26.4 g
	豆乳スープ		鶏がら,ベーコン,鶏肉, ★牛乳,豆乳		生姜,人参,玉ねぎ,白菜,しめじ, バセリ	
	かぼちゃプリン		★牛乳,★生クリーム,ゼラチン	砂糖	かぼちゃ	
26 水	玄米ごはん	○		米,玄米		740 kcal 30.7 g
	あんかけ卵焼き		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,人参,干し椎茸,えのきだけ	
	かむかむサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖,油,ごま油	切干大根,人参,もやし,小松菜	
	根菜のみぞ汁		厚削り節,油揚げ,白みそ, 赤みそ,わかめ	こんにゃく,じゃが芋,ごま油	大根,人参,ごぼう	
27 木	ナン <b>世界の料理</b>	○		★ナン		757 kcal 33.3 g
	キーマカレー		豚ひき肉,豚骨,レンズ豆, ★粉チーズ	油,じゃが芋,★バター,米粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,トマト, マッシュルーム,グリルビーフ	
	ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,もやし,玉ねぎ	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
28 金	玄米ごはん	○		米,玄米		761 kcal 29.4 g
	ししゃもの二色揚げ		ししゃも,青のり,★鶏卵	★小麦粉,油		
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	油,こんにゃく,砂糖, ★炒りごま,ごま油	ごぼう,人参	
	ごま味噌汁		厚削り節,豆腐,白みそ	じゃが芋,★練りごま	玉ねぎ,しめじ,小松菜	

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

### 7日(金) 食育の日 「大蔵大根」

今月の食育の日の給食は東京都産の「大蔵大根」を使用したべっこう煮です。大蔵大根は東京都世田谷区付近で栽培される大根の品種です。大蔵大根は根の長さが約50cmから60cmあり、よくお店で見かける青首大根に比べて長く、重さは倍以上です。色はつやのある純白色のため、青首大根とはすぐに区別ができる、太さがほぼ均一のため、輪切りにしてもそろった形にできるため、無駄がないという特徴があります。

### 21日(金) 和食の日～日本人の心が育んだ食文化～

11月24日は、いいにほんしょくの『和食の日』です。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事、人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。  
21日は魚の「幽庵焼き」を提供します。幽庵焼きは日本の伝統的な料理で、和食の焼き物のひとつです。調味料に柚子やスダチなどの調味料をつけて焼きます。江戸時代の茶人で、食通でもあった北村祐庵が創案したとされています。



いいにほんしょく  
11月24日は「和食の日」

### 23日(日) 勤労感謝の日

勤労感謝の日は「勤労を尊（とうと）び、生産を祝い、国民が互いに感謝する日」です。もともと「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる祭日でした。五穀豊穣（ごこくほうじょう）を祈る日本の収穫祭です。昔は現在のように安定して農作物が収穫できるかどうかがわかりませんでした。そのため、その年の収穫に感謝する大事な行事でした。

給食は、食材を育てる人、運ぶ人、作る人、それ以外にもたくさんの人たちによって作られています。感謝して食事をしましょう。

### 27日(木) 世界の料理

ナンは、インド、パキスタン、アフガニスタン、イランなどの周辺国で食べられています。材料は強力粉、塩、水、ドライイースト、バターなどで、タンドール窯と呼ばれるつぼのような形をした窯の内側に貼り付けて焼きます。家庭では生地をよくこねて発酵させたのち、フライパンで焼く方法もあります。キーマカレーは、ひき肉を使って作ったカレーのことで、インドやパキスタンで食べられています。「キーマ」とはヒンディースターニー語で「ひき肉」や「細切れ肉」を意味します。

18日はキーマカレーとともに、ナンを提供します。