

# 令和6年度 11月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1食分 - たんぱく質 脂質
1 金	雑穀米ご飯			米,水稲穀粒(黒米),米粒麦		661 kcal
	東京の食べ物いっぱい! スープカレー	○	鶏もも,鶏肉,鳥がら	さつまいも,サラダ油,	かぼちゃ,れんこん,なす,ピーマン, にんにく,しょうが,玉葱,バジル	22.7 g
	ゆず香るフルーツジュレ		アガー	上白糖	ゆず(果皮,生),レモン(果汁,生),パ イン(缶)チビット,みかん缶(果肉), 黄桃缶(ダイス)	18.4 g
5 火	ひじきチャーハン		豚肩ロース,干ひじき(アヲ以蓋,乾)	米,サラダ油,炒め油,上白糖,白いり ごま	にんにく	627 kcal
	揚げ魚のピリ辛梨ソース	○	ホキ	でんぷん,揚げ油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,梨,ねぎ	23.3 g
	春雨スープ		鳥がら,木綿豆腐,カットわかめ	でんぷん,春雨,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,こまつな,ね ぎ	20.2 g
6 水	ツナマヨコッペパン		ツナ(水煮),粉チーズ	無塩パン,じゃがいも,マヨネーズ	玉葱	601 kcal
	ABC野菜スープ	○	鳥がら,豚肉,ひよこまめ(乾)	サラダ油	しょうが,玉葱,にんじん,ホールコー ン,こまつな	20.5 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ	23.2 g
7 木	高野豆腐のそぼろごはん		鶏肉(挽肉),高野豆腐	米,サラダ油,上白糖	しょうが,にんじん,ぶなしめじ,ね ぎ,こまつな	604 kcal
	かす汁	○	昆布(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白 みそ	サラダ油,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	24.1 g
	果物(りんご)				りんご	17.4 g
8 金	味噌バターコーンラーメン		豚ひき肉,鳥がら,白みそ,赤みそ, カットわかめ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,バ ター	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, もやし,ホールコーン,ねぎ,こまつな	598 kcal
	里芋入りビーンズポテト	○	大豆	さといも,じゃがいも,揚げ油,でんぷ ん		22.3 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	24.1 g
11 月	ごはん			米		643 kcal
	ぶりのから揚げ	○	ぶり	でんぷん,揚げ油	しょうが	25.8 g
	千草おひたし		油揚げ	糸こんにゃく,三温糖	にんじん,ほうれんそう,もやし	23.8 g
12 火	かきたま汁		鶏もも,たまご	でんぷん	玉葱,ねぎ	
	はちみつごまトースト			食パン,マーガリン,白いりごま,白す りごま,白ねりごま,はちみつ,グラ ニュー糖		585 kcal
	パプリカーシュチルケ(鶏肉のシチュー)	○	鳥がら,鶏肉,調理用牛乳,生クリー ム,粉チーズ	サラダ油,コーンスターチ,パン粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, 赤ピーマン	23.9 g
13 水	ポテトサラダ			じゃがいも,サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	23.3 g
	ごはん			精白米		589 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	○	ししゃも,あおのり	薄力粉,でんぷん,揚げ油		21.8 g
14 木	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ,しめじ,キャベツ,もや し,ねり梅	19.5 g
	大蔵大根の江戸甘味噌煮		昆布(だし),削り節(だし),豚ばら,赤 みそ	サラダ油,上白糖,こんにゃく,さとい も	干し椎茸,だいこん,にんじん,だいこ ん葉	
	中華丼		豚肉,いか(短冊),むきえび,鳥がら	米,サラダ油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, はくさい,こまつな	601 kcal
15 金	じゃこ入り海藻サラダ	○	海藻サラダ,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.7 g
	果物(りんご)				りんご	15.4 g
	照り焼きチキンスパゲッティ		鶏肉	スパゲティー(ハーフ),サラダ油, 上白糖	にんにく,玉葱,えのきたけ,ぶなしめ じ,ねぎ	621 kcal
15 金	こんにゃくサラダ	○	蒸しかまぼこ	糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	23.4 g
	スイートポテト		生クリーム,調理用牛乳,たまご	さつまいも,三温糖,バター		17.6 g

## 今月の給食目標

給食の大切さを知ろう

- 感謝の気持ちをもって、食前・食後の挨拶をしよう。
- 給食でとれる栄養を知ろう。
- 減らさない・食べ残さない努力をしよう。

11月は、八王子にあるとうきょう元気農場から、大蔵大根・青首大根、さつまいもを献立に取り入れます。大蔵大根は、江戸東京野菜の一つで、煮物にするととろけるおいしさです。葉っぱもやわらかく、おいしく食べられます。

## 11月24日は、和食の日です!

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親しんでもらうため、11月24日は白いご飯を中心とした和食の献立とします。沢煮椀には、昆布と鰹節でとっただしを使用する予定です。ごはん・おかず、汁物を交互に食べる習慣を身に付けられるよう指導していきます。

# 令和6年度 11月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1献立 - たんぱく質 脂質
18月	じゃこわかめご飯	○	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米,おおむぎ(米粒麦)		635 kcal
	ふくさたまご焼き		鶏肉(挽肉),たまご	サラダ油,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな	29.7 g
	こしね汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ	サラダ油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,生しいたけ(菌床栽培,生),だいこん,ねぎ	20.5 g
	果物(みかん)				みかん	
19水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		581 kcal
	たらのムニエル		まだら	薄力粉,バター		22.5 g
	ポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り)	サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱	18.7 g
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
20水	カレーうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍うどん(給),サラダ油,でんぷん	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	635 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,揚げ油,さつまいも,上白糖,白いりごま		21.9 g
	果物(りんご)				りんご	23.2 g
21木	ガーリックライスのきのこソースかけ	○	ベーコン,鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,オリーブ油,サラダ油,バター,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,エリンギ,えのきたけ,生しいたけ(菌床栽培,生),しょうが	618 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	20.0 g
	夕暮れゼリー		粉寒天	上白糖	にんじん,オレンジジュース100%,レモン(果汁,生)	20.2 g
22金	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		662 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが,ごぼう,えだまめ(冷凍),レモン(全果,生)	23.7 g
	ごま豆豚汁		削り節(だし),豚ばら,木綿豆腐,油揚げ,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ,カットわかめ	炒め油,こんにゃく,白ねりごま,白すりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	23.5 g
25月	中華おこわ	○	豚肉,大豆	米,もち米,サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,たけのこ(水煮),こまつな	589 kcal
	手作りシューマイ		豚ひき肉	上白糖,でんぷん,ごま油,しょうまいの皮	干し椎茸,玉葱,しょうが	26.6 g
	わかめとたまごのスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,たまご,めかぶわかめ,カットわかめ	でんぷん	にんじん,玉葱,しょうが,ねぎ	20.8 g
26火	新潟県魚沼産コシヒカリごはん	日本茶		精白米		587 kcal
	鮭の照り焼き		生鮭	上白糖,でんぷん		28.8 g
	変わり五目豆		大豆,豚ばら,油揚げ	じゃがいも,でんぷん,揚げ油,炒め油,こんにゃく,三温糖,ごま油,白いりごま	れんこん,ごぼう,にんじん	22.1 g
	だしを味わう沢煮椀		昆布(だし),かつお節,豚肉(細切り)		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	
27水	ミルクパン	○		ミルクパン		592 kcal
	マスタードオイルチキン		鶏もも	オリーブ油,はちみつ	玉葱,にんにく,レモン(果汁,生)	22.0 g
	トマトスープ		鳥がら,豚肉,レンズまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,トマト水煮(ダイス缶),キャベツ	18.0 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			
28木	麻婆豆腐ライス	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,にら	615 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	23.0 g
	果物(りんご)				りんご	17.6 g
29金	にしんの蒲焼き丼	○	にしん	米,でんぷん,揚げ油,三温糖,白いりごま	しょうが	611 kcal
	ゆかりあえ				キャベツ,もやし,きゅうり,ゆかり	21.1 g
	田舎汁		絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ		にんじん,だいこん,しめじ,えのきたけ,なめこ,ねぎ,こまつな	18.9 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー611kcal たんぱく質23.6g 脂質20.3g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を提供しています。