

# 【令和7年11月予定献立表】

文京区立誠之小学校

日	献立名	主食	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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	ご飯				米		622 kcal
	のりの佃煮			焼きのり	砂糖		27.1 g
	治部煮			鶏肉、豆腐、かつお節	薄力粉、さといも、生ふ、砂糖	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、グリーンピース	17.7 g
	野菜おかか和え			かつお加工品(かつお節)	砂糖	ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい	2.8 g
5水	ジャージャー麺			八丁みそ、赤みそ、豚肉、大豆、鶏ガラパック	中華めん、ごま油、サラダ油、砂糖、でんぷん	長ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸、タケノコ、にんじん、玉ねぎ	626 kcal
	野菜サラダ				ごま油	キャベツ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、スイートコーン、玉ねぎ	25.9 g
	黒みつ寒天			寒天、きな粉	砂糖、黒砂糖、中ざら糖、砂糖		25.6 g
							2.7 g
6木	きなこ揚げパン			きな粉	ミルクパン、揚げ油、砂糖		607 kcal
	ミネストローネ			ベーコン、鶏ガラパック	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、トマト缶、グリーンピース	20.5 g
	フレンチサラダ				ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、スイートコーン、玉ねぎ	26.6 g
							2.6 g
7金	豆腐の中華煮丼			豚肉、豆腐	米、油、でんぷん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい	608 kcal
	中華サラダ				緑豆はるさめ、ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	25.3 g
	りんご					りんご	20.5 g
							2.0 g
10月	ご飯				米		620 kcal
	鯖のみりん焼き			さば			24.0 g
	切干大根の煮物			鶏肉、油揚げ	油、こんにやく、砂糖	切干しだいこん、にんじん	24.4 g
	みそ汁			カットわかめ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ		えのきたけ、だいこん、にんじん、小松菜	2.3 g
11火	わかめごはん			炊き込みわかめ	米		657 kcal
	ジャンボ餃子			豚肉	ぎょうざの皮、油、でんぷん、揚げ油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ	22.9 g
	ひじきと野菜のナムル			ひじき	ごま油、砂糖	もやし、にんじん、ごまつな、にんにく	23.4 g
	ビーフスープ			鶏肉、鶏ガラパック	油、ビーフ、トック	にんにく、はくさい、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜	2.9 g
12水	チビーンズライス			ベーコン、豚肉、鶏ガラパック、大豆	米、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトジュース	737 kcal
	マスタードサラダ				さつまいも、揚げ油、醤油、砂糖	キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン	22.8 g
	ぶどうゼリー			寒天	砂糖	ぶどうジュース	28.7 g
							2.2 g
13木	ご飯				米		611 kcal
	さばの南蛮焼き			さば	ごま	しょうが	25.2 g
	からし和え					ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい、スイートコーン	26.0 g
	せんべい汁			こんぶ、かつお節、鶏肉	油、かゆきせんべい	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	2.6 g
14金	黒砂糖パン				黒砂糖パン		692 kcal
	ラザニアグラタン			豚肉、ピザチーズ	リボンマカロニ、油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト	32.5 g
	野菜スープ			鶏肉、ベーコン	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	27.0 g
							2.5 g
17月	五目鶏めし			鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖	干し椎茸、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース	612 kcal
	きびなごのから揚げ			きびなご	でんぷん、揚げ油	しょうが	26.2 g
	高野豆腐と野菜のうま煮			鶏肉、高野豆腐、かつお節	油、こんにやく、さといも、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、グリーンピース	23.2 g
							1.7 g
18火	ちゃんぽん			豚肉、蒸しかまぼこ、鶏ガラパック、白みそ	中華めん、油	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ(乾)	622 kcal
	根菜チップサラダ				揚げ油、じゃがいも、油	れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	25.1 g
	みかん					みかん	28.6 g
							3.1 g
19水	ツナのカレーピラフ			豚肉、ツナ	米、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、スイートコーン、グリーンピース	660 kcal
	小松菜のスープ			鶏肉、ベーコン		玉ねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、えのきたけ、ごまつな	23.4 g
	スイートポテト				さつまいも、砂糖、薄力粉、粉糖		18.9 g
							2.0 g
20木	お茶	<b>和食の日</b>					600 kcal
	ご飯				米		19.6 g
	蛙のみぞれかけ			ぎんざけ(養殖)	でんぷん、揚げ油、砂糖	だいこん	25.3 g
	干草あえ			油揚げ	こんにやく、砂糖、ごま油	はくさい、にんじん、ごまつな	2.0 g
21金	かぼちゃの味噌汁			豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、小松菜	
	ココアパン				ココアパン		668 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮			鶏肉、いんげんまめ、鶏ガラパック	サラダ油、じゃがいも、米粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶	25.9 g
	ほうれん草のサラダ			ベーコン	ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれん草、コーン、玉ねぎ	29.8 g
25火	ご飯				米		655 kcal
	生揚げの中華炒め			豚肉、鶏ガラパック、生揚げ	油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、チンゲン菜	27.7 g
	まわかめサラダ			くきわかめ	ごま油	キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、スイートコーン、玉ねぎ	27.0 g
	みかん					みかん	1.9 g
26水	さんまのひつまぶし			さんま	米、でんぷん、揚げ油、砂糖	しょうが、こねぎ	676 kcal
	大根のお味噌汁			生揚げ、かつお節、赤みそ、白みそ	じゃがいも、こんにやく	だいこん、にんじん	21.9 g
	五色和え			あおのり		ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい、スイートコーン	27.5 g
							2.5 g
27木	青梗肉絲丼			豚肉	米、でんぷん、醤油、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン	605 kcal
	豆腐ときこの中華スープ			鶏ガラパック、鶏肉、豆腐	ごま油	しょうが、えのきたけ、はくさい、にんじん、もやし、長ねぎ、チンゲン菜	23.7 g
	りんご					りんご	20.1 g
							2.6 g
28金	チキンカレーライス			鶏肉、ベーコン、鶏ガラパック	米、醤油、油、じゃがいも、中ざら糖、油、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	714 kcal
	棒棒鶏			鶏肉	ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、スイートコーン、玉ねぎ	28.0 g
	桃ゼリー			粉寒天	砂糖	もも缶	22.3 g
							3.0 g

※給食の食材は変更になることがあります。

日本食品標準(文部科学省)の改訂に伴い、  
文京区学校給食検種基準の運用を見直ししております

	エネルギー	たんぱく質
11月平均	644	24.9
文京区学校給食検種基準	611~650	21.1~32.5



## 11月 給食だより



11月24日は  
「和食の日」

「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てから、11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

この日は、魚沼産コシヒカリ新米はJA魚沼から・日本茶は伊藤園より提供されます。誠之小では20日(木)に和食の日のメニューを提供します。

