

令和8年11月予定献立表

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま・りんご

文京区立誠之小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	紅葉ごはん	○		米、ごま油、★ごま	にんじん	625 kcal
	鰯のカレー揚げ		さわら	でんぶん、揚げ油	にんにく、しょうが	27.3 g
	東京都産野菜の具沢山汁		豚肉こま、生揚げ、カットわかめ、削り節、昆布、白みそ、赤みそ	さつまいも、こんにゃく	はくさい、長ねぎ、こまつな	23.1 g
	都市農業の日 具沢山汁のさつまいも、はくさい、長ねぎ、こまつなは東京都産です。					1.8 g
4水	焼き鳥丼	○	鶏肉	米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぶん	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、小松菜	626 kcal
	みそ汁		生揚げ、カットわかめ、昆布、削り節、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	23.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん缶	18.5 g
						2.0 g
5木	ミルクパン	○		★ミルクパン		584 kcal
	さつまいもポトフ		豚肉こま、ウィンナー、鶏ガラパック	さつまいも、米粉マカロニ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	28.9 g
	たらのムニエル		まだら	薄力粉、オリーブ油、油		20.6 g
						2.0 g
6金	ふきよせご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、米粒麦、油	ぶなしめじ、にんじん、れんこん、えだまめ	629 kcal
	なめこの豚汁		削り節、豚肉こま、豆腐、白みそ、赤みそ	油、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、なめこ(ゆで)、長ねぎ、こまつな	22.3 g
	東京都産ほうじちやのマフィン		★牛乳、★クリーム(乳脂肪)	薄力粉、砂糖、砂糖、油		21.0 g
	地場産物使用献立					1.9 g
9月	有機小豆のごまあんぱん	○	あずき(こし)、白いんげん(ペースト)	★ミルクパン、砂糖、★練りごま		628 kcal
	トマトスープ		鶏ガラパック、豚レバーペースト、豚肉、レンズまめ(乾)	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレー	24.6 g
	おさつポテトサラダ			さつまいも、油、砂糖	ホールコーン、にんじん、もやし、きゅうり、干しぶどう	22.8 g
						1.9 g
10火	里芋ごはん	○	豚肉、油揚げ	米、さといも、油、砂糖	にんじん	627 kcal
	おさかなたまご焼き		すけそうだらミンチ、★たまご	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、えだまめ	29.4 g
	みそ汁		削り節、昆布、豆腐、油揚げ、カットわかめ、赤みそ、白みそ		玉ねぎ、にんじん、こまつな	23.1 g
						2.2 g
11水	鮭のクリームスパゲティ	○	さけ、★牛乳、★クリーム(乳脂肪)、★粉チーズ	スパゲティ、油、★有塩バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	598 kcal
	ハム入りサラダ		ハム、カットわかめ	油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	26.0 g
	果物(柿)				かき	21.1 g
	鮭の日					1.6 g
12木	茨城県産にじのきらめきごはん	○		米		645 kcal
	小松菜ふりかけ		削り節	★ごま、油、砂糖	こまつな	24.8 g
	豆と豆あじのごまがらめ		大豆、豆あじ	油、でんぶん、揚げ油、砂糖、★ごま		22.3 g
	冬瓜のうま煮	豚肉こま、油揚げ、厚削り節	油、じゃがいも、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、とうがん、こまつな	2.0 g	
13金	秋の味覚ハヤシライス	○	鶏肉	米、油、薄力粉、油、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、ひらたけ、えのきたけ、れんこん、トマトピューレー、しょうが	632 kcal
	和風糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖、油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	20.4 g
	夕暮れゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん、オレンジジュース、レモン	17.9 g
						1.6 g

ひとくち

給食おたより

～11月24日はいい日本食の日です。～

平成25年12月4日に「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ました。これは和食のよさが世界に認められたという快挙である一方で、日本人の食生活の多様化が進み、和食という日本の伝統的な食文化が衰退の危機に瀕しているというあらわれでもあります。和食は世界に誇るべき日本の文化です。一人一人が「和食」文化についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう、11月24日が「いい日本食」「和食」の日と制定されました。また、農林水産省では「楽しもう！にほんの味。」という和食普及プロジェクトがあり、11月を「和食月間」としています。文京区では、日本の食文化を深く学ぶ取組として、お茶と魚沼産コシヒカリを区立小中学校で提供します。

～和食に欠かせない食材「お米」と「口中調味」～

お米は昔から和食の中心にある食材です。粒のままのお米を炊いたごはんは、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されます。ゆっくりと消化されるため腹持ちもよく、どんな味つけのおかずとも合う淡白な味わい特徴です。和食では、白いご飯とおかずを口の中で一緒に咀嚼して味が調う、口中調味という食べ方があります。給食でも、いい日本食の日に魚沼産コシヒカリを提供する取組に合わせ、今月は白いご飯におかずを組み合わせた献立の日にいつもと違う銘柄のお米を炊く予定です。さまざまなお米の風味や香り、食感の違いを味わって食べるきっかけにしてほしいと思います。

- 12日 茨城県産にじのきらめき 甘みがややつくよく、しっかりとした食感のお米。茨城県は小松菜の生産量が日本一の都道府県。
- 16日 秋田県産あきたこまち 甘さとかたさのバランスがよいお米。秋田県では魚から作る調味料、魚醬が有名である。
- 24日 新潟県産コシヒカリ もっちりとした甘くやわらかいお米。鮭を焼いて醤油だれに漬ける鮭の焼漬けは、新潟県で保存食として食べられていた料理。

令和8年11月予定献立表

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま・りんご

文京区立誠之小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16月	秋田県産 あきたこまちごはん	○		米		616 kcal
	赤魚の揚げ煮		赤魚	でんぷん, 揚げ油, 砂糖	こねぎ	26.1 g
	わかめの甘酢あえ		カットわかめ	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	19.4 g
	鶏肉根菜汁		削り節, こんぶ, 鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう	2.2 g
17火	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		615 kcal
	野菜のスープ煮		鶏ガラパック, 鶏肉, ベーコン	油, じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, ブロッコリー, こまつな	21.5 g
	キャラメルポテト		★クリーム(乳脂肪)	揚げ油, さつまいも, ★有塩バター, 砂糖		21.5 g
						1.5 g
18水	ビーンズカレーライス	○	豚肉こま, 大豆, レンズまめ(乾)	米, 米粒麦, じゃがいも, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	642 kcal
	ごま荳わかめサラダ		くきわかめ	ごま油, ★ごま	キャベツ, にんじん, もやし	20.8 g
	果物(早香)				オレンジ	21.1 g
						1.5 g
19木	高菜チャーハン	○	豚肉	米, 米粒麦, 油, ラード	にんにく, たかな漬, 長ねぎ	613 kcal
	酸辣湯(たまごスープ)		鶏ガラパック, 豚肉こま, 豆腐, ★たまご	油, でんぷん, ごま油	干し椎茸, こねぎ	25.4 g
	切干の中華サラダ			ごま油, 砂糖	切干しだいこん, もやし, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	23.0 g
						2.1 g
20金	チーズパン	○		★チーズパン		593 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, ★牛乳, ★液体ミルク	油, じゃがいも, 米粉マカロニ, ★有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン	24.4 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン	油	にんじん, ほうれんそう, ホールコーン	22.9 g
	みかん				みかん	1.9 g
24火	お茶	いい日本食の日 和食の日				542 kcal
	新潟県魚沼産 コシヒカリごはん	○		米		27.6 g
	鮭の焼き漬け		鮭	砂糖		13.8 g
	五目きんぴら		豚肉こま, 油揚げ, 大豆	油, さつまいも, 砂糖, ★ごま	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん	1.7 g
	だしを味わうけんちゃん汁		鶏肉, 打ち豆, 豆腐, 削り節, 昆布	油, さといも, こんにゃく	だいこん, にんじん	
25水	ガーリックライスのきのこソースかけ	○	ベーコン, 鶏肉, ★牛乳, ★クリーム(乳脂肪)	米, 米粒麦, オリーブ油, 油, ★有塩バター, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, エリンギ, えのきたけ, 干し椎茸, しょうが	600 kcal
	コーンわかめサラダ		カットわかめ	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, コーン, 玉ねぎ	19.9 g
	果物(りんご)				★りんご	20.4 g
						1.7 g
26木	チキンピラウ (タンザニアのピラフ)	○	鶏肉	米, 米粒麦, 油	玉ねぎ, にんじん, エリンギ, コーン, ピーマン	597 kcal
	カラंगा (ケニアの肉じゃが)		豚肉	油, じゃがいも	玉ねぎ, トマトダイスカット	21.7 g
	カチュンバリ (ケニアのサラダ)			油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, トマトピューレ, レモン, 玉ねぎ	20.4 g
	学習発表会応援献立 6年生の劇ライオンキングの舞台、アフリカの料理					1.7 g
27金	麻婆焼きそば	○	豚肉こま, 豚レバー, 豆腐, 鶏ガラパック	ごま油, 中華めん, 油, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	601 kcal
	じゃがいもの香味あえ			じゃがいも, ごま油	スイートコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, にんにく, こねぎ	25.0 g
	果物(夢オレンジ)				夢オレンジ	22.3 g
						1.8 g

※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(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。
 ●文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。
 その一環として、今月の献立に「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、ご安心ください。

	エネルギー	たんぱく質
11月平均	612	24.4
文京区学校給食摂取基準	611~650	21.1~32.5

人気の給食レシピ 「わかめのジュージュー」 4人分

○材料
 カットわかめ 4g (小さじ4)
 長ねぎ 20g
 ごま油 4g (小さじ1)
 しょうゆ 6g (小さじ1)
 削り節 1g
 白いりごま 9g (大さじ1)

9月の給食で残菜率が低かった料理のレシピを紹介します♪

○下準備
 ・カットわかめは水もどしする。
 ・ごまは乾煎りしておく。
 ・ねぎはみじん切りにする。

○作り方
 ①ごま油で長ねぎを炒める。
 ②香りが出たら、わかめも入れて炒める。
 ③しょうゆ、削り節をいれてなじんだら火をとめる。
 ④ごまをいれ、均一に混ぜてできあがり。

◎不足しがちな海藻とゴマをとれる、ミネラルと食物繊維がたっぷりなご飯のおともです。
 ◎わかめのジュージューの残菜率は5%でした。

