

令和7年11月献立表

か
み
か
み
週
間

第
2
回
ノ
モ
ー
レ
週
間

日	牛乳	献立名	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人きー たんばく質 食塩相当量 脂質
4 火	○	★十三夜給食★ 高野豆腐のそぼろ丼 かみかみサラダ かぼちゃ入り月見団子(あんこ)	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,昆布,まぐろ米油漬 け,あずき	精白米,玄米,米油,三温糖,ごま油,白玉 粉,上新粉	しょうが,にんにく,玉葱,えだまめ(冷凍), 切干しだいこん,キャベツ,こまつな,かぼ ちゃ	669 kcal 27.3 g 1.3 g 18.5 g
5 水	○	玄米入りごはん(かつおふりかけ) 豆あじのカレー揚げ 豚汁 からしあえ	牛乳,かつお節,豆あじ,豚肉,油揚げ,豆 腐,みそ	精白米,玄米,三温糖,かたくり粉,米油, じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ,はくさい,こ まつな	566 kcal 24.3 g 1.8 g 18.3 g
6 木	○	ビビンバ ナムル添え たまごスープ 秋のチップス	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	精白米,玄米,三温糖,ごま油,ごま,かたく り粉,さつまいも,じゃがいも,米油	しょうが,にんにく,りょくとうもやし,にんじ ん,こまつな,玉葱,だいこん,えのきたけ, れんこん	627 kcal 23.6 g 2.2 g 23.7 g
7 金	○	ミルクパン キャベツハンバーグ かぼちゃのポタージュ くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,鶏肉	ミルクパン,米油,三温糖,米粉	玉葱,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,みかん	588 kcal 26.1 g 2.4 g 20.4 g
10 月	○	玄米入りごはん かんぼらのフライ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳,かんぼら,さつま揚げ,みそ	精白米,玄米,薄力粉,パン粉,米油,三温 糖,ごま油,こんにやく,ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,えのきた け	673 kcal 23.6 g 2.3 g 19.8 g
11 火	○	ごはん 生揚げのそぼろ煮 おひたし くだもの(りんご)	牛乳,鶏肉,生揚げ,かつお節	精白米,米油,こんにやく,三温糖,かたくり 粉	しょうが,長ねぎ,にんじん,玉葱,キャベツ, こまつな,りんご	607 kcal 25.2 g 1.5 g 21.1 g
12 水	○	黒砂糖パン ほうれんそうのクリームシチュー オムレツ	牛乳,鶏肉,ロースハム,たまご	黒砂糖パン,米油,三温糖,じゃがいも,米 粉	玉葱,にんじん,冷凍とうもろこし,ほうれ んそう,ブロッコリー	585 kcal 28.5 g 2.4 g 24.0 g
13 木	○	秋のカレーライス 長手のサラダ くだもの(みかん)	牛乳,鶏肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,三温糖,さつまいも, 米粉,なかいも,ごま油	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,れんこ ん,しめじ,こまつな,だいこん,キャベツ,み かん	611 kcal 21.3 g 1.9 g 14.9 g
14 金	○	★七五三献立★ お赤飯 蓮根のつくね焼き だいこんのみそ汁 レモンじょうゆあえ	牛乳,ささげ,鶏肉,みそ	精白米,もち米,ごま,かたくり粉,じゃがい も,三温糖	れんこん,しょうが,長ねぎ,玉葱,だいこ ん,えのきたけ,キャベツ,冷凍とうもろこ し,こまつな,レモン	570 kcal 23.6 g 1.9 g 14.8 g
17 月	○	★秋を感じよう給食★ もみじごはん さばのたつた揚げ さつまいものみそ汁 おかかあえ	牛乳,鶏肉,油揚げ,まさば,みそ,かつお 節	精白米,米油,三温糖,かたくり粉,さつま まいも	ごぼう,干し椎茸,にんじん,ほんしめじ,冷 凍えだまめ,しょうが,玉葱,だいこん,えの きたけ,こまつな,キャベツ	615 kcal 26.8 g 2.4 g 23.9 g
18 火	○	けんちんうどん きなっこさつまいも ゆず大根	牛乳,鶏肉,きな粉(大豆)	さといも,三温糖,かたくり粉,うどん,さつ まいも,米油,水あめ	にんじん,だいこん,長ねぎ,ゆず	560 kcal 19.9 g 2.0 g 14.0 g
19 水	○	★給食で日本一周～石川県～★ 玄米入りごはん 治部煮 こまつナサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳,鶏肉,まぐろ米油漬け	精白米,玄米,三温糖,米粉,生ふ(すだれ 麩),さといも,かたくり粉,米油	にんじん,だいこん,キャベツ,冷凍とうもろ こし,こまつな,オレンジ	580 kcal 23.5 g 1.9 g 17.1 g
20 木	○	玄米入りごはん もうかさめのごま焼き キャベツサラダ かきたま汁	牛乳,もうかさめ,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,玄米,ごま,米油,三温糖,かたくり 粉	キャベツ,こまつな,冷凍とうもろこし,玉 葱,にんじん,だいこん,えのきたけ	585 kcal 27.4 g 2.4 g 20.2 g
21 金	○	黒ごまトースト まめめシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳,豚肉,ひよこめめ,うずら豆	無塩食パン,バター,三温糖,ごま,米油, じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,キャベツ, だいこん,ブロッコリー	559 kcal 19.8 g 1.8 g 24.0 g
25 火	○	★和食の日給食★ 玄米入りごはん さんまのかばやき 白菜の浅漬け 野菜のお吸い物	牛乳,さんま,昆布,塩蔵わかめ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,三温糖	しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,えの きたけ,こまつな	599 kcal 20.1 g 2.0 g 22.8 g
26 水	○	玄米入りごはん ピリ辛肉豆腐 春雨サラダ	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	精白米,玄米,米油,三温糖,かたくり粉, ごま油,緑豆はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ, にら,きゅうり,キャベツ	585 kcal 23.7 g 1.9 g 17.6 g
27 木	○	和風ツナスパゲッティ ポテのバリバリサラダ くだもの(柿)	牛乳,ベーコン,まぐろ米油漬け	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,米油,じゃ がいも	玉葱,だいこん,キャベツ,こまつな,りょく とうもやし,柿	556 kcal 22.5 g 2.1 g 22.5 g
28 金	○	玄米入りごはん ポテトコロッケ 豆腐ともずくのみそ汁 大根とひじきのサラダ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,もずく,干ひじき,か つお節	精白米,玄米,じゃがいも,米油,三温糖, 薄力粉,パン粉,ごま油	玉葱,にんじん,キャベツ,えのきたけ,だい こん,こまつな	655 kcal 21.1 g 2.4 g 21.2 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。
※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

11月4日(火)★十三夜給食★ 11月2日は十三夜です。給食ではかぼちゃ入り月見団子がでます。また、豆名月という別名にちなんでかぼちゃ入り月見団子にはあずきを煮
て作るあんこを添えます。

11月14日(金)★七五三給食★ 11月15日は七五三です。それにちなんで、給食にはお赤飯が登場します。

11月17日(月)★秋を感じよう給食★ 秋が旬の食材をたっぷり使った給食で、子どもたちに秋の味覚を味わってもらいます。ごはんには、もみじ型で抜いた人参を飾ります。

11月19日(水)★給食で日本一周～石川県～★ 今月は、石川県がテーマです。石川県を代表する煮物である、「治部煮」が給食に登場します。

11月25日(火)和食の日給食 11月24日は和食の日です。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの
大切さを改めて考える日として、子どもたちにも和食給食を味わってもらいます。

11月4日(火)～11月7日(金)☆かみかみ週間☆

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには食べるときによく噛むことが重要です。いい歯の日直前の週
に、かむことの大切さを啓発します。

11月10日(月)～11月14日(金)☆第2回ノモレ週間☆

11月10日から14日のノモレ週間は、成長期の児童に楽しくおいしく牛乳を飲んでもらうための取り組みです。第2回ノモレ週間では、五本木小学校 食育推進委員会所属
の先生たちの牛乳にまつわるエピソードなどを動画で視聴したり、本校音楽専科が作詞作曲した楽しい牛乳ソング「ノモレ」を聴いたりします。