

令和8年11月献立表

目黒区立五本木小学校
校長 海老江 直子

第2回ノモレ週間

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人あたり たんぱく質 食塩相当量 脂質
4水	○	玄米入りごはん かんぼらのしょうが焼き 野菜の昆布あえ 豚汁	牛乳,ばら,昆布,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	精白米,玄米,米油,こんにやく,じゃがいも	しょうが,りょくとうもやし,こまつな,ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ	548 kcal 28.3 g 2.2 g 15.5 g
5木	○	玄米入りごはん 蓮根のつくね焼き うずら豆の煮豆 たまごのずまし汁	牛乳,鶏肉,うずら豆,たまご	精白米,玄米,かたくり粉,砂糖	れんこん,しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	561 kcal 23.5 g 1.3 g 16.2 g
6金	○	★秋を感じよう給食★ もみじごはん 鮭のゆずしょうゆ焼き さつまいもと玉ねぎのみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳,鶏肉,油揚げ,生鮭,みそ	精白米,米油,砂糖,さつまいも	ごぼう,干し椎茸,にんじん,しめじ,冷凍えだまめ,ゆず,玉葱,長ねぎ,みかん	563 kcal 29 g 2.1 g 15.3 g
9月	○	玄米入りごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ ミルクゼリー	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,寒天,ゼラチン,生クリーム	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,長ねぎ,にら,りょくとうもやし,キャベツ,こまつな	664 kcal 26.4 g 1.7 g 25.7 g
10火	○	にんにくとかげのピラフ かぼちゃのポタージュ キャベツサラダ くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ	精白米,玄米,米油,砂糖,米粉	にんにく,こねぎ,玉葱,かぼちゃ,キャベツ,だいこん,トウモロコシ,みかん	585 kcal 20.0 g 1.9 g 15.6 g
11水	○	ごはん しいらのフライ チーズ風味 切り干し大根のサラダ とうがん汁	牛乳,しいら,粉チーズ,鶏肉	精白米,米粉,パン粉,米油,砂糖,ごま油,緑豆はるさめ,かたくり粉	切干しだいこん,こまつな,りょくとうもやし,しょうが,にんじん,干し椎茸,とうがん,こねぎ	651 kcal 29.9 g 2.3 g 19.9 g
12木	○	ミルクパン・バター・クリームシチュー チキン・ブロッコリーのクリームシチュー 枝豆入りサラダ	牛乳,脱脂粉乳,加糖練乳,鶏肉	無塩食パン,バター,砂糖,オリーブ油,じゃがいも,米粉,米油	玉葱,にんじん,ブロッコリー,冷凍えだまめ,冷凍とうもろこし,りょくとうもやし	545 kcal 24.2 g 1.8 g 21.1 g
13金	○	玄米入りごはん(ひじきふりかけ) 厚揚げとじゃがいもの煮物 からしあえ くだもの(柿)	牛乳,ひじき,鶏肉,生揚げ	精白米,玄米,米油,砂糖,しらたき,じゃがいも,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,だいこん,キャベツ,こまつな,かき	600 kcal 22.3 g 1.6 g 17.0 g
16月	○	★七五三給食★ 七五三ちらし 豆腐のうま煮 くだもの(りんご)	牛乳,鶏肉,油揚げ,凍り豆腐,豚肉,豆腐	精白米,砂糖,米油,かたくり粉,ごま油	かんぴょう,れんこん,冷凍えだまめ,にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,きくらげ,長ねぎ,チンゲン菜,りんご	610 kcal 28 g 2.3 g 22.0 g
17火	○	★立冬給食★ 玄米入りごはん ジャンボ餃子 大根とキャベツの中華漬け わかめスープ	牛乳,豚肉,わかめ	精白米,玄米,ごま油,かたくり粉,ぎょうざの皮,米油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,長ねぎ,にら,だいこん,玉葱,干し椎茸,こまつな	574 kcal 18 g 1.6 g 19.6 g
18水	○	★勤労感謝の日給食★ 玄米入りごはん(ねぶかふりかけ) メヒカリのから揚げ 青のり塩 おひたし かきたま汁	牛乳,油揚げ,メヒカリ,あおのり,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,玄米,ごま油,砂糖,かたくり粉,米油	長ねぎ,はくさい,りょくとうもやし,トウモロコシ,にんじん,玉葱,えのきたけ,こねぎ	552 kcal 25 g 2.2 g 17.6 g
19木	○	ボークハヤシライス ポテトのフレンチサラダ くだもの(早香)	牛乳,ベーコン,豚肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,砂糖,米粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,エリンギ,しめじ,こまつな,キャベツ,早香	609 kcal 23.0 g 1.9 g 16.1 g
20金	○	きなこトースト ボークビーンズ バジルドレッシングサラダ くだもの(みかん)	牛乳,きな粉,豚肉,大豆	無塩食パン,バター,砂糖,米油,じゃがいも,オリーブ油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ,キャベツ,ブロッコリー,冷凍とうもろこし,レモン,にんにく,バジル,みかん	606 kcal 25.6 g 1.7 g 24.8 g
24火	○	★和食の日給食★ ごはん いわしのかばやき さつまい 磯香あえ	牛乳,いわし,豚肉,油揚げ,みそ,のり	精白米,かたくり粉,米油,砂糖,米油,さつまいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,長ねぎ,りょくとうもやし,キャベツ,こまつな	632 kcal 24 g 2.0 g 20.0 g
25水	○	鶏ごぼうピラフ まめめシチュー ゆずドレッシングサラダ くだもの(みかん)	牛乳,鶏肉,豚肉,ひよこめ,金時豆,チーズ	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	ごぼう,にんじん,しめじ,にんにく,玉葱,セロリ,冷凍グリーンピース,だいこん,はくさい,こまつな,ゆず,みかん	598 kcal 23.1 g 2.4 g 17.4 g
26木	○	★給食で日本一周～香川県～★ しっぽううどん 天ぷら(ちくわ・かぼちゃ) ごまあえ	牛乳,豚肉,油揚げ,ちくわ	さといも,砂糖,かたくり粉,うどん,米粉,米油,ごま	にんじん,玉葱,長ねぎ,かぼちゃ,キャベツ,こまつな	569 kcal 23.2 g 2.2 g 21.5 g
27金	○	果ごはん 和風卵焼き ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,たまご,豚肉,ひじき,ちくわ,豆腐,わかめ,みそ	精白米,もち米,むき栗,砂糖,米油,しらたき	こまつな,にんじん,だいこん,長ねぎ	542 kcal 23.5 g 2.5 g 17.7 g
30月	○	ミルクパン ビーンズコロッケ 秋野菜のスープ 彩りサラダ	牛乳,豚肉,いんげんまめ,鶏肉	ミルクパン,じゃがいも,米油,砂糖,薄力粉,パン粉,さつまいも	玉葱,にんじん,セロリ,だいこん,だいこん葉,キャベツ,しめじ,りょくとうもやし,ほうれんそう	652 kcal 25.2 g 2.5 g 26.0 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6日(金)★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16日(月)★七五三給食★11月15日は七五三です。それにちなんで、給食にはちらし寿司が登場します。
 11月17日(火)★立冬給食★今年の立冬は11月7日から11月21日の期間です。立冬は暦の上で冬が始まる日とされています。中国では、立冬に餃子を食べる食文化があることから、この日に餃子を出します。
 11月18日(水)★勤労感謝の日給食★11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日に作物の収穫に感謝する秋祭りを行う地域があります。このときに食べられている行事食「ねぶかめし」をイメージして、ねぎと油揚げを使ったふりかけを出します。
 11月24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、子どもたちに和食給食を味わってもらいます。この日の給食に出てくる料理の家庭用の作り方を給食だよりで紹介しています。ご家庭でもお楽しみください。
 11月26日(木)★給食で日本一周～香川県～★ 今月は、香川県がテーマです。旬の野菜をいりこみ汁で煮こんだ香川県の郷土料理、「しっぽううどん」が給食に登場します。
 ★すがたをかえる大豆給食★ 3年生が国語科で「すがたをかえる大豆」というお話を学習します。給食でも大豆製品を使った料理が登場します。探してみてください。
 11月9日(月)～11月13日(金)★第2回ノモレ週間★
 11月9日から13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、牛乳を飲んだ時と飲まなかったときを比べた動画や、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動画を視聴したり、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。