

11月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

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	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 日（月・祝） 文化の日							
4 火	シーフードピラフ	○	鶏肉,いか,むきえび	精白米,精麦,バター,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン	塩,白ワイン,こしょう	628 kcal
	かぼちゃスープ		牛乳,豆乳,生クリーム	バター,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,かぼちゃ	鶏がら,塩,こしょう,白ワイン	25.4 g
	豆サラダ		いんげんまめ,ひよこまめ	米ぬか油,三温糖,はちみつ	キャベツ,きゅうり,玉葱	酢,塩,こしょう	20.1 g
	★図書献立						2.6 g
5 日（水） 全校遠足 お弁当をお持ちください							
6 木	ごまごはん	○		精白米,精麦,白ごま			595 kcal
	焼きししゃも		ししゃも	米ぬか油			23.8 g
	五目豆		角切り昆布,大豆	米ぬか油,こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩,本みりん	17.9 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	さつまいも	玉葱,長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
7 金	さつまいもカレーライス	○	豚肉,レンズまめ	精白米,精麦,米ぬか油,さつまいも,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	鶏がら,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,中濃ソース,赤ワイン,チリパウダー,ターメリック,ガラムマサラ	689 kcal
	茹で野菜レモンソース			米ぬか油	もやし,にんじん,きゅうり,レモン汁	しょうゆ,塩,酢	20.2 g
	くだもの				みかん		18.7 g
							2.2 g
10 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			563 kcal
	さわらの柚香焼き		さわら	米ぬか油	ゆず	しょうゆ,酒	26.4 g
	ごま和え		赤みそ	三温糖,ねりごま	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	19.2 g
	みそ汁		生揚げ,白みそ		にんじん,だいこん,長ねぎ	かつお厚削り節	1.9 g
11 火	二色揚げパン	○	きな粉	コッペパン,大豆油,グラニュー糖,砂糖		ピュアココア,塩	618 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,かぶ,キャベツ	鶏がら,豚骨,白ワイン,塩,こしょう	25.7 g
							25.8 g
							2.3 g
12 水	チャーハン	○	豚ひき肉,なると,たまご	精白米,精麦,米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ	塩,こしょう,しょうゆ,酒	572 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮,ごま油	干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,もやし,長ねぎ,にら	かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ	22.6 g
							19.9 g
							2.9 g
13 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			627 kcal
	卵の花コロッケ		鶏ひき肉,おから	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,大豆油	玉葱	塩,こしょう,中濃ソース	21.1 g
	コールスロー			三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん	酢,塩,こしょう	19.9 g
	みそ汁		絹ごし豆腐,赤みそ,カットわかめ		なめこ,こねぎ	かつお厚削り節	2.2 g
14 金	高野豆腐そぼろ丼	○	豚ひき肉,凍り豆腐,たまご	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん,干し椎茸	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ,本みりん	614 kcal
	水菜のサラダ		油揚げ,かつお節	三温糖,米ぬか油	きょうな,だいこん,レモン汁	酢,しょうゆ,塩	25.1 g
	くだもの				かき		21.9 g
							1.9 g
17 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			571 kcal
	さばのぬかみそ炊き		ノルウェーさば,白みそ	三温糖,でん粉		酒,しょうゆ,本みりん	22.0 g
	(5年生のみ 鰯の塩焼き)		あじ			塩	21.3 g
	あちら漬		刻み昆布	砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが	酢,塩	1.9 g
18 火	水炊き風スープ	○	鶏肉,絹ごし豆腐		はくさい,長ねぎ	鶏がら,酒,塩,しょうゆ	
	ガーリックトースト			ソフトフランスパン,オリーブ油	にんにく		572 kcal
	スコッチブロス		ベーコン,鶏肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,精麦	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,かぶ	鶏がら,白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ	20.9 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイ缶		22.7 g
	★イギリス料理						2.2 g

19 水	麦ごはん	○		精白米,精麦			576 kcal
	西湖豆腐		豚ひき肉,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,ホールトマト缶,長ねぎ,ピーマン	鶏がら,しょうゆ,塩,酒,酢	24.8 g
	ナムル			ごま油	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	19.2 g
							1.9 g
20 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			566 kcal
	鰯の竜田揚げ		まあじ	でん粉,薄力粉,大豆油	にんにく	酒,しょうゆ	23.8 g
	白菜の甘酢煮		油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん,ほうれんそう	しょうゆ,塩,酢	16.8 g
	豆乳みそ汁		豆乳,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	玉葱	かつお厚削り節	2.0 g
21 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉,むきえび	精白米,もち米,さつまいも,三温糖	ほんしめじ,さやいんげん,にんじん	塩,酒,しょうゆ,かつお厚削り節	623 kcal
	鮭の照り焼き		アランティックサーモン	米ぬか油	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん	29.8 g
	すまし汁		油揚げ,木綿豆腐		にんじん,だいこん,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,塩	22.1 g
	★和食の日献立						2.1 g
24日(月・祝) 勤労感謝の日の振替休日							
25 火	イエローライス	○		精白米,精麦,バター,三温糖	レモン汁	塩,ターメリック	603 kcal
	ボボティー		大豆,豚ひき肉,たまご,牛乳	米ぬか油,パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,レモン汁,あんずジャム	塩,こしょう,カレー粉,ウスターソース	23.5 g
	はちみつドレッシングサラダ			はちみつ,三温糖,米ぬか油	キャベツ,きゅうり,りんご,にんにく	酢,塩,こしょう,しょうゆ	21.7 g
	★南アフリカ共和国料理						1.9 g
26 水	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	米ぬか油,でん粉,冷凍うどん	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,本みりん,塩,カレー粉	590 kcal
	大学芋			さつまいも,大豆油,砂糖,黒ごま		しょうゆ	19.6 g
							18.2 g
							1.8 g
27 木	ゆかりごはん	○		精白米,精麦		ゆかり粉	612 kcal
	だし入り卵焼き		鶏ひき肉,たまご	米ぬか油,三温糖	玉葱,えだまめ,干し椎茸,にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節	27.3 g
	芋煮		豚肉	米ぬか油,さといも,こんにゃく,三温糖	たけのこ水煮,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,酒,しょうゆ	19.3 g
	★山形県の郷土料理						1.8 g
28 金	食パンアート	○		食パン,無塩バター	いちごジャム		658 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン,アランティックサーモン,牛乳,あさり水煮,レンズまめ	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんじん,玉葱	鶏がら,塩,こしょう	26.6 g
	フレンチサラダ			三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,こしょう,粉からし	30.1 g
	★学習発表会献立						2.5 g
29 土	練馬スパゲティ	○	まぐろ缶詰,刻みのり	三温糖,スパゲティ,バター,オリーブ油	だいこん	酢,塩,しょうゆ	673 kcal
	茹で野菜サラダ			米ぬか油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢	25.0 g
	アップルパイ			砂糖	りんご,レモン汁	パイ皮	28.1 g
	★東京都練馬区の献立						3.4 g
						月平均	608 kcal 24.1 g 21.3 g 2.2 g

都合により献立を変更することがあります。

お願い 手洗い用のハンカチをお持ちください

給食の前後で手洗いを行いますが、残念ながらハンカチを身に着けている児童が少ない現状です。手を振って水を切る児童も多く手洗い場の床が濡れて事故につながる上に、水気を髪や服でふき取っている様子がみられ衛生的ではありません。毎日清潔なハンカチを身に着ける習慣がつくよう、保護者の皆様にもご協力をいただきますようお願いいたします。

11月の献立から

- 4日「かぼちゃスープ」

17日「鰯の塩焼き」

21日「和食の日」

25日「イエローライス」「ボボティー」
- 「かぼちゃスープのおふろ」(作 柴田ケイコ 出版社 小学館)の絵本は、やってはいけないことをつついやってしまう、くまさん、アルパカさん、ねこさんのお話です。図書室で読めるようにしています。

5年生は、一般社団法人豊洲市場協会から講師をお招きして魚の出前授業を行います。魚には骨があることを学び、鰯一匹をまるごと給食で食べる予定です。本校には、「骨があるから魚が苦手」という児童が少なくありません。魚の骨がどこにあるかを学び、骨をとって美味しく味わえる技術を身に着けたいと考えています。

いい(11)に(2)ほんしょ(4)くと語呂を合わせ、11月24日は和食の日に認定されています。和食の特徴の一つである、“自然の美しさや季節の変化を楽しむ”ことができる吹き寄せごはんなどを味わいます。

ターメリックを使った黄色のご飯です。本場ではシナモンなどの香辛料も入るそうです。カレー味のミートローフの上に溶き卵をのせて焼き上げた料理です。