



こんだてひょう

令和7年10月31日

 偲郷の学び舎
 世田谷区立荻香小学校
 校長 福留 修一

	主食用米(主食用米) 主食用米(主食用米) 主食用米(主食用米)	牛乳 赤 体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	主食用米 主食用米(主食用米)	お知らせ
5	水 高野豆腐のそぼろ丼 ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ白玉	牛乳 豚肉、とり肉、高野豆腐、みそ、 油揚げ	米 油、砂糖、白玉団子	にんじん、ねぎ、だいこん たまねぎ、レモン、みかん(缶)、 黄桃(缶)、パイナップル(缶)	678 kcal 27.3 g	10月後半から、一気に冷え込み、温かい料理がおいしい季節になりました。給食でも、旬の食材を多く取り入れ、季節を感じられる内容にしました。
6	木 セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	牛乳 ホキ、ベーコン、ウィンナー、 白いんげん豆	無塩パン、 小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、パセリ	564 kcal 28.2 g	6年生が提案！オリジナル献立 家庭科の学習「まかせてね 今日の食事」を生かし、6年生がオリジナル献立を作りました。 栄養バランス・彩り・価格・食べてくれる人に喜んでもらえることなど、献立を立てるための、さまざまなポイントを学び、一生懸命考えてくれました。
7	金 スパゲッティみそミートソース もやしサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉、大豆、みそ、粉寒天	スパゲッティ、 油、砂糖、ごま油	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、ちゅうりつ、きゅうり、 ぶどうジュース	585 kcal 26.8 g	6年生オリジナル献立には、スマイルマークがついています。
10	月 キムチ丼 かきたま春雨スープ 柿	牛乳 豚肉、とり肉、たまご	七分つき米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、白菜、ねぎ、 はくさい、キムチ、えのきたけ、 ごま油、かき	567 kcal 21.5 g	11/10(月) 食べやすく、バランスよく栄養をとることができるという視点で献立を立てました。キムチ丼は、野菜とごはんを一度に食べられます。また、かきたま春雨スープも、たまごのたんぱく質と春雨の炭水化物を両方食べられます。
11	火 有機米を使ったわかめごはん 豆腐ハンバーグ 旬のみそ汁 ひじきとにんじんのサラダ	牛乳 わかめ、豚肉、とり肉、豆腐、 レンズ豆、だし、ごま油、みそ、 ちくわ、ひじき	有機米、 パン粉、砂糖、でん粉、 砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、白菜、だいこん しめじ、ねぎ、キャベツ	585 kcal 26.1 g	11/11(火) 人気のハンバーグの献立に、野菜の副菜・汁物を組み合わせました。みそ汁には、旬の大根・白菜・ねぎを入れました。
12	水 カレーツナトースト 白いんげん豆の田舎風スープ じゃが芋サラダ	牛乳 ツナ、ピザソース、ウィンナー、 豚肉、白いんげん豆	無塩食パン、 油、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、ごま油、きゅうり	575 kcal 26.7 g	11/19(水) 「お米の貴重な今こそ、お米の食べ残しを減らしたい」と、子どもたちが食べやすい「鮭の照り焼き」を主菜に組み合わせました。豚汁には、旬の里芋を使いました。
13	木 生揚げの四川煮丼 中華風たまごスープ	牛乳 豚肉、みそ、生揚げ、とり肉、たまご	七分つき米、 油、砂糖、じゃがいも、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、 クリームコーン、ごま油	665 kcal 30.9 g	11/26(木) 主食には、さつま芋・栗という2つの旬の食材を入れました。野菜スープには、かぶやれんこんなどの根菜類を使いました。
14	金 ソース焼きそば レバーとポテトの甘辛和え りんご	牛乳 豚肉、イカ、青のり、豚レバー、みそ	蒸し中華めん、 油、でん粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、しょうが、 ピーマン、りんご	586 kcal 25.6 g	ブック・メニュー 11/17～28は読書週間です。 本にちなんだ給食が登場します。
17	月 和風きのこスパゲッティ 大根サラダ スイートポテト	牛乳 刻み肉、ベーコン、とり肉、 たまご	スパゲッティ、 油、でん粉、ごま油、砂糖、 ごま、さつまいも、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、 だいこん、きゅうり、もやし	618 kcal 23.8 g	11/17(月) 「ねずみのいもほり」 作：山下明生 絵：いわむらかずお 7つ子のねずみたちが芋ほりに出かけます。みんなで協力して、一番大きなお芋をほれましたが、大きすぎて持ち帰るのに困ってしまいます。さて、ねずみたちはどうしたのでしょうか？給食では、旬のさつま芋を使って、スイートポテトを作ります。
18	火 黒砂糖パン シェパースパイ スコッチクロス	牛乳 豚肉、レンズ豆、粉チーズ、 ウィンナー、鶏肉、ひよこめ	黒砂糖パン、 油、米粉、じゃがいも、お酢	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、パセリ、キャベツ	581 kcal 27.4 g	11/18(火) 「ハーリーポッターと秘密の部屋」 作：JKローリング 「ハーリーポッター」シリーズは1990年代のイギリスを舞台にしたお話です。シリーズ第2作「ハーリーポッターと秘密の部屋」に登場する「シェパースパイ」を作ります。「スコッチクロス」は、イギリスの中でもスコットランドで生まれた大麦や豆が入った野菜スープです。
19	水 有機米のごはん サケの照り焼き 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 サケ、豚肉、みそ、豆腐、ひじき、 大豆、油揚げ	有機米、 砂糖、ごま油、さといも、油	ごんや、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ、しいたけ(缶)	572 kcal 30.2 g	11/20(水) 「しんごかもしれない」 作：ヨシタケシンスケ ユーモアたっぷりのお話で大人にも子どもにも人気がある作家・イラストレーター ヨシタケシンスケさんのデビュー作です。「りんごかもしれない」にちなみ、給食では、少しあまずっぱい「紅玉(こうぎょく)」という種類のりんごを使って、トーストを作ります。
20	木 アップルトースト さつま芋のシチュー ツナサラダ	牛乳 とり肉、生クリーム、ツナ	無塩食パン、 バター、油、さつまいも、小麦粉、 砂糖	りんご、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、レモン、 きゅうり、キャベツ	601 kcal 18.8 g	11/19日(水)は「食育の日」です。 「11月24日」は「和食の日」にちなんだ献立です。
21	金 ごはん ビリ辛肉じゃが 千草和え	牛乳 豚肉、油揚げ、たまご	米、 油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ごんや、にら、ごま油	621 kcal 24.9 g	11月24日(木)は「和食の日」です。 ごはん・汁物を中心とし、季節の食材を使った和食のよさを味わってもらいます。 「和食の日」については裏面にも詳しくお知らせしています。
25	火 茶飯 キバナゴのねぎソース おでん	牛乳 のり、キバナゴ、がんもどき、 さつま揚げ、ちくわ、結びこんにふ、 うすら卵	米、 でん粉、油、砂糖、ごま油、 さといも、ちくわ、 さといも、ちくわ	しょうが、ねぎ、おくら、だいこん にんじん、ごんや	572 kcal 26.5 g	11月「有機米」は、11月・19日の2回使います。R7.11月～R8.3月までの有機米は、「千葉県産 ぶさおとめ」を使います。
26	水 さつま芋と栗のごはん 鮭フライ 野菜スープ キャベツと昆布のサラダ	牛乳 サケ、鶏肉、塩昆布	米もち米、 さつまいも、むき栗、砂糖、 小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、 ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 れんこん、かぶ、白菜、ごま油、 もやし、キャベツ	606 kcal 27.2 g	収穫の秋を迎え、「せたがやそだち」も最盛期です。
27	木 根菜カレーライス キャベツじゃこサラダ	牛乳 豚肉、ちりめんじゃこ	七分つき米、 油、じゃがいも、小麦粉、 さつまいも、砂糖、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、もやし	613 kcal 21.4 g	おなじみ「大蔵大根」も11月後半の給食に登場する予定です。お楽しみに。
28	金 豚肉とごぼうのごはん たまご焼き 汁	牛乳 豚肉、とり肉、たまご、とり肉、 油揚げ、大豆、みそ	米、 油、砂糖、ごま油、さといも	にんじん、たまねぎ、しいたけ(缶)、 ごま油、だいこん、ごぼう、 ごんや、ねぎ	567 kcal 29.2 g	「おくまるくん」 ランドセルにほこる伝統野菜「大蔵大根」のキャラクターです。

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてくださいます。

*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

 11月は大豆・大豆製品が多く登場します！
 大豆マークの日に注目して、どんな食べ物があるかさがしてみよう。
今月のくだもの
りんご・柿・くだもの缶 などを使用予定です。
 感染症が流行する季節です。
 ランドセルにマスクの準備を入れておきましょう！