



こんだてひょう

令和7年10月31日

優郷の学び舎
世田谷区立弦巻小学校
校長 福留 修一

		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	エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	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、しモソ、みかん(缶)、 黄桃(缶)、バイン(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 木ホーベーコン、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、セロリー、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、一生懸命考えてください。
7	金	スパゲッティみそミートソース もやしのサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉、大豆、みそ、粉春天	スパゲッティ、 油、砂糖、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、もやし、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、 だいこん しめじ、ねぎ、キャベツ	567 kcal 21.5 g	【献立の紹介】 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旬方食べられます。
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、 レンズ豆めん、だいこん、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、ピザチーズ、ウィンナー、 豚肉、白いんげん豆	無塩パン、 油、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、こまつな、きゅうり	575 kcal 26.7 g	11/12 (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。
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、こまつな	665 kcal 30.9 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。
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	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つ子ねずみたちがほりに出かけます。みんなで協力して、一番大きな芋をほりましたが、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。
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 刻み入り、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、 こまつな、きゅうりもバター	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、 たいこん、きゅうり、もやし	618 kcal 23.8 g	11/18 (火) 「ハリーポッターと秘密の部屋」 作：J.K.ローリング 「ハリーポッターシリーズは1990年代のイギリスで舞台にしたお話です。シリーズ第2作「ハリーポッターと秘密の部屋」に登場する「シェーバーズハイ」を買っています。「スコットランド」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などが入った野菜スープです。
18	火	黒砂糖パン シェバーズパイ スコッチプロス	牛乳 豚肉、レンズ豆めん、粉チーズ、 ウィンナー、鶏肉、ひよこまめ	黒砂糖パン、 油、米粉、じゃがいも、おむぎ	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	11/20 (木) 「りんごかもしれない」 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、少し大きめの「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。
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	こんにく、ごぼう、にんじん、 だいこん 、ねぎ、しいたけ（乾）	572 kcal 30.2 g	11月の「食育の日」にちなんだ献立です。 食育の日
20	木	アップルトースト さつま芋のシチュ ツナサラダ	牛乳 とり肉、生クリームツナ	無塩パン、 バター、油、さといも、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月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」です。 ごはんと汁物を中心とし、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。
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、こ まつな	にんにく、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、にら、こまつな	621 kcal 24.9 g	11月「有機米」は、11日・19日 の2回買います。R7.11月～ R8.3月までの有機米は、「千葉 県産 ふさおとめ」を使います。
25	火	茶飯 キビナゴのねぎソース おでん	牛乳 のり、キビナゴがんもどき、 さつま芋、くわら、結びごんぶ、 うずら卵	米 でん粉、油、砂糖、ごま油、 さといも 、ちくわ	しょうが、ねぎ、 おおくらだいこん にんじん、こんにゃく	572 kcal 26.5 g	今月の「せたがやぞだち」 大蔵大根・青首大根・小松菜・ピーマン・ 白菜・キャベツ・里芋
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、こまつな、 もやし、キャベツ	606 kcal 27.2 g	「おくまるくん」 世田谷区がほこる伝統野菜「大蔵大 根」のキャラクターです。
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、 セロリー、こぼうれんこん、 キャベツ、きゅうり、もやし	613 kcal 21.4 g	収穫の秋を迎え、「 せたがやぞだち」も最盛期です。
28	金	豚肉とごぼうのごはん たまご焼き 吳汁	牛乳 豚肉、とり肉、たまご、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、しげたけ（乾）、 こまつな、 だいこん 、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	567 kcal 29.2 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。

*栄養量は、中学生を1として表す、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*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ましょう。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。