

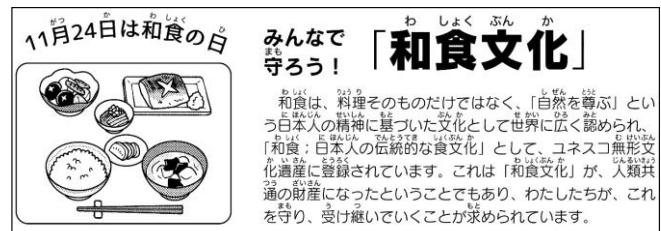
# 令和7年 11月 献立表

世田谷杜の学び舎 世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
4 火	ボスカイオーラ コーンサラダ スイートポテト 牛乳	まぐろ缶詰	牛乳, スキム ミルク	スペゲッティ, さとう, さつまいも	油, バター	にんじん, ホール トマト (缶)	にんにく, たまねぎ, エリンギ, しめじ, まいたけ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	676 kcal 24.9 g 19.6 g 2.3 g
5 水	ごはん 魚のステーキソース 海藻サラダ 水炊きスープ 牛乳	さば, 鶏肉	牛乳, わかめ, こんぶ	米, さとう	ごま油	にんじん	たまねぎ, だいこん, きゅうり, ホールコーン(缶), 白菜, ねぎ, しらたき	609 kcal 24.2 g 24.5 g 2.0 g
6 木	紅葉ごはん ししゃものサクサク揚げ キャベツの土佐和え 花麩汁 牛乳	糸けずり	牛乳, こんぶ, ししゃも, あおのり	米, 小麦粉, 花麩	油	にんじん, こまつな	キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ	599 kcal 25.0 g 19.0 g 2.7 g
7 金	ターメリックライスのホワイトソースかけ 千切りサラダ さつまいもチップス 牛乳	鶏肉	牛乳, 生クリーム	米, 小麦粉, さとう, さつまいも, 紫芋	油, バター	にんじん	にんにく, たまねぎ, ホールコーン(缶), (冷)グリンピース, キャベツ, だいこん, きゅうり	646 kcal 19.0 g 21.6 g 2.4 g
10 月	サンマーメン 大根のピリ辛味 卵蒸しパン 牛乳	豚肉, 鶏卵	牛乳, コンデンス ミルク	中華めん, でん粉, さとう, 小麦粉	油	にんじん, チンゲン ツァイ	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), もやし, たまねぎ, だいこん, きゅうり	598 kcal 21.3 g 20.9 g 3.4 g
11 火	麦ごはん 和風オムレツ 大根とキャベツの甘酢かけ わかめのみそ汁 牛乳	まぐろ缶詰, 鶏卵, 豆腐	牛乳, わかめ	米, おおむぎ, じゃがいも, さとう	油	にんじん	たまねぎ, だいこん, キャベツ	598 kcal 24.7 g 18.5 g 2.3 g
12 水	カレーライス 手作り福神漬け フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉	牛乳, プレーン ヨーグルト	米, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, きゅうり, だいこん, れんこん, みかん(缶), 黄桃(缶), パインアップル(缶)	651 kcal 19.8 g 18.8 g 2.4 g
13 木	麦ごはん いかの香味焼き 油揚げと野菜のおひたし 豚汁 牛乳	いか, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	牛乳, こんぶ	米, おおむぎ, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく	605 kcal 31.6 g 17.1 g 2.3 g
14 金	食パン 牛乳 さつまいもジャム クラムチャウダー 白菜とコーンのサラダ	鶏肉, (冷)あさり むき身, レンズまめ	牛乳	食パン, さつまいも, さとう, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	にんじん	レモン, たまねぎ, マッシュルーム, クリームコーン(缶), 白菜, きゅうり, ホールコーン(缶)	600 kcal 22.1 g 20.2 g 2.7 g
17 月	ごはん しそひじきふりかけ 肉豆腐 みかん 大根サラダ 牛乳	花かつお, 豚肉, 豆腐	牛乳, 干ひじき, じゃこ, わかめ	米, 三温糖, さとう	油, ごま		こんにゃく, たまねぎ, ねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, みかん	619 kcal 22.5 g 19.5 g 2.6 g
18 火	ごはん 魚の甘酢あんかけ 塩ナムル 卵スープ 牛乳	木キ, 豆腐, 鶏卵	牛乳	米, でん粉, さとう	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ, もやし, にんにく, えのきたけ, ねぎ	600 kcal 26.1 g 20.5 g 2.1 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
19 水	塩焼きそば 大根のごま風味 おいもドーナツ 牛乳	豚肉, 鶏卵	牛乳, スキム ミルク	蒸し中華めん, さとう, さつまいも, 小麦粉	油, ごま油, ごま, バター	にんじん, チンゲン ツァイ, にら	ににく, しょうが, たまねぎ, もやし, きくらげ(乾), だいこん, きゅうり	601 kcal 21.0 g 24.5 g 2.2 g
20 木	ごはん はちみつフレンゼリー ワニのフライ 牛乳 煮菜 (にじやー) 白菜のすまし汁	油揚げ, 粉ゼラチン	牛乳, じゃこ, こんぶ, 粉寒天	米, 小麦粉, パン粉, さとう, はちみつ	油	にんじん	だいこん, ねぎ, 白菜, えのきたけ, レモン	661 kcal 31.6 g 16.7 g 2.2 g
21 金	ピザトースト ポトフ フルーツポンチ 牛乳	ベーコン, 豚肉, レンズまめ	牛乳, シュレッド チーズ	食パン, じゃがいも, さとう	油	ピーマン, にんじん	ににく, たまねぎ, ホールコーン(缶), だいこん, 黄桃(缶), パインアップル(缶), みかん(缶)	600 kcal 23.2 g 19.4 g 2.5 g
25 火	有機米ごはん おからハンバーグ 白菜ののり和え こしね汁 牛乳	おから, 豚肉, 鶏ひき肉	牛乳, 刻みのり	米, でん粉	油, ごま油	こまつな, にんじん	しょうが, たまねぎ, 白菜, こんにゃく, (干)しいたけ, ねぎ	601 kcal 26.0 g 19.0 g 1.9 g
26 水	きつねうどん きゅうりともやしの和え物 オレンジケーキ 牛乳	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	牛乳, こんぶ, スキム ミルク	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, マーマレード	ごま油, バター	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, きゅうり, もやし	602 kcal 26.1 g 24.9 g 3.0 g
27 木	キムチ丼 大根ときゅうりの華風漬け ワンタンスープ りんご 牛乳	豚肉, 鶏肉	牛乳	米, さとう, ワンタンの皮	ごま油, ごま	にら, にんじん	ににく, 白菜, ねぎ, キムチ, だいこん, きゅうり, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, しょうが, りんご	601 kcal 24.8 g 17.3 g 3.4 g
28 金	ミルクパン 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏ひき肉, 豆腐	牛乳, シュレッド チーズ	ミルクパン, さとう, 米粉, パン粉	油	にんじん, こまつな	ににく, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, だいこん, ホールコーン(缶)	599 kcal 29.5 g 26.8 g 3.2 g

\*材料および献立は変更させていただく場合があります。



## 和食文化の4つの特徴

### ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



### ②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心とする、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



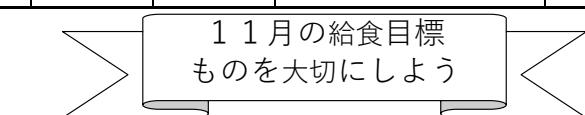
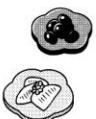
### ③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った魚や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



### ④正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



## 和食のおいしさを支えるだし

### だしとは、どうぶつせい、よくぶつせい、しゃくさい

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

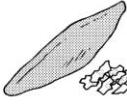
## だし

### こんぶ



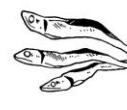
吸収したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

### かつおぶし



かつおの身を干してからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

### 煮干し



いわしの稚魚などを干して、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

### 干ししいたけ



しいたけを干して、低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

## 11月が旬の食材

こまつな ほうれんそう チンゲン菜 キャベツ ねぎ  
白菜 大根 ごぼう きのこ類 にんじん 里いも 柿  
りんご さんま さけ さば いわし まだい ししゃも