

令和7年 11月 献立表

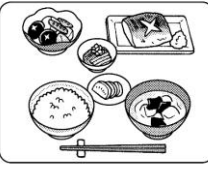
世田谷社の学び舎 世田谷区立若林小学校

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	スパゲッティ, 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 花麴汁 牛乳	糸けずり	牛乳, こんぶ, ししゃも, あおのり	米, 小麦粉, 花麴	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がけ 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)グリーンピース, 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 ツアイ	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がけ 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	ホキ,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	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 ツアイ, にら	にんにく, 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
	大根のごま風味							21.0 g
	おいもドーナツ							24.5 g
	牛乳							2.2 g
20 木	ごはん はちみつレモン	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
	ワニのフライ 牛乳							31.6 g
	煮菜 (にじゃー)							16.7 g
	白菜のすまし汁							2.2 g
21 金	ピザトースト	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	にんにく, 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
	ポトフ							23.2 g
	フルーツポンチ							19.4 g
	牛乳							2.5 g
25 火	有機米ごはん	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
	おからハンバーグ							26.0 g
	白菜ののり和え							19.0 g
	こしね汁 牛乳							1.9 g
26 水	きつねうどん	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
	きゅうりともやしの和え物							26.1 g
	オレンジケーキ							24.9 g
	牛乳							3.0 g
27 木	キムチ丼	豚肉, 鶏肉	牛乳	米, さとう, ワナンの皮	ごま油, ごま	にら, にんじん	にんにく, 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
	大根ときゅうりの華風漬け							24.8 g
	ワンタンスープ							17.3 g
	りんご 牛乳							3.4 g
28 金	ミルクパン	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	にんにく, 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
	豆腐のミートグラタン							29.5 g
	フレンチサラダ							26.8 g
	野菜スープ 牛乳							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。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

11月の給食目標
ものを大切にしよう

和食のおいしさを支える


だし

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。

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に、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

ごはんを中心に汁物、煮物、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


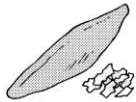
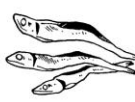

季節に合った花や葉などを料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



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。



<div>こんぶ</div>  <p>収穫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。</p>	<div>かつおぶし</div>  <p>かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。</p>	<div>煮干し</div>  <p>いわしの稚魚などを煮て、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。</p>	<div>干しいたけ</div>  <p>しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。</p>
--	--	--	--

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 きのこと類 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