



11月献立予定表



令和4年10月31日 荒川区立尾久宮前小学校

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 水	わかめごはん 筑前煮 ひじきのピリ辛サラダ	○	牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、干しひじき、ツナオイル漬け	米、麦、ごま、油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、れんこん、干ししいたけ、キャベツ、さやいんげん、こまつな	589 kcal 20.9 g	筑前煮は、福岡県の方言で「がめ煮」と言われます。寄せ集めるの意味がある「がめくりこむ」という言葉が由来です。鶏肉や沢山の野菜が入った、栄養たっぷりの煮物です。
2 木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き 揚げ入りおひたし さつま芋のみそ汁	○	牛乳、さば、油揚げ	米、さつまいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ	600 kcal 26.0 g	さつま芋には、沢山の品種があり、「ねっとり系」や「ほくほく系」があります。品種の特徴を生かし、お菓子やでんぷんやお酒の原料になります。
6 金	焼肉丼 白菜の塩昆布サラダ みかん	○	牛乳、豚肉、塩昆布、かつお節	米、麦、ごま油、油、三温糖、ごま、上白糖	にんにく、しょうが、りんご、にんじん、もやし、ピーマン、はくさい、ホルン缶、みかん	609 kcal 25.9 g	白菜は、1年中栽培されていますが、旬は冬です。寒くなるにつれて、ずっしり重く、甘味が増しておいしくなります。
7 火	☺ブックメニュー ココア揚げパン ポトフ りっちゃんの元気サラダ	○	牛乳、豚肉、わかめ、ツナオイル漬け	油、無塩コッペパン、上白糖、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、しょうが、グリピース、キャベツ、きゅうり、ホルン缶	603 kcal 24.4 g	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。肉や野菜を大きな釜でコトコト煮込みました。ポトフを食べて、体を温めましょう。
8 水	☺いい歯の日献立 きびごはん 鮭ときのこのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ かきたま汁	○	牛乳、鮭、さきいか、木綿豆腐、たまご	米、きび、上白糖、油、バター、でんぷん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、しいたけ、きゅうり、こまつな	628 kcal 30.5 g	11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある料理と、歯に大切なビタミンDが多い食品を取り入れました。しっかりかんで、丈夫な歯をつくりましょう。
9 木	ポークカレーライス イカのガーリックサラダ 柿	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、いか	米、麦、油、バター、薄力粉、じゃがいも、はちみつ、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、ホルン缶、柿	687 kcal 22.2 g	柿の旬は9月～11月です。ビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富で、かぜや貧血予防に効果があります。甘くておいしい旬の柿を味わいましょう。
10 金	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ごま和え	○	牛乳、のり、豚肉	米、麦、三温糖、油、じゃがいも、すりごま、つきこんにゃく、上白糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、こまつな、キャベツ	595 kcal 20.4 g	のりは海藻です。日本では約30種類ののりがとれます。有明海や瀬戸内海、東京湾などで養殖しています。
13 月	◎日本の味めぐり～鳥取県～ 大山おこわ 長芋チップサラダ あごのつみれ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、とびうおミンチ、たまご	米、もち米、むぎぐり、ながいも、油、上白糖、でんぷん	ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな、ホルン缶、ねぎ、しょうが、だいこん、たまねぎ	586 kcal 24.3 g	今日は鳥取県の郷土料理を給食室で作りました。「大山おこわ」は山の幸いっぱいのごはんです。また、鳥取県ではトビウオのことを「あご」と呼び、よく食べられています。
14 火	きつねうどん ねぎドレサラダ 宮前きなこマフィン	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、きなこ、絹ごし豆腐、豆乳	冷凍無塩うどん、三温糖、ごま、上白糖、ごま油、米粉、コーンスターチ、きび砂糖、油、甘納豆	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	646 kcal 23.9 g	宮前きなこマフィンは、きなこや豆腐を使った、宮前小オリジナルのデザートです。米粉を使っているので、ふんわりもちっとした食感です。
15 水	玄米ごはん 酢豚 海藻サラダ	○	牛乳、豚肉、海藻サラダ	玄米、米、でんぷん、米粉、油、上白糖、ごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホルン缶、干ししいたけ	682 kcal 26.5 g	酢豚はどこの国の料理でしょう？ ①韓国 ②中国 ③インド 国中②と③
16 木	ごはん ぎせい豆腐うすくずあん ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	○	牛乳、しぼり豆腐、鶏肉、たまご、大豆、干しひじき、油揚げ	米、油、三温糖、上白糖、でんぷん、じゃがいも	にんじん、ねぎ、れんこん、たまねぎ、さやいんげん、えのきだけ	606 kcal 24.7 g	ひじきを調理する前にすることはどれでしょう？ ①水につける ②塩をふる ③レンジであたためる ②③①

17 金	ツナそぼろごはん 鶏肉のみそ焼き けんちん汁	牛乳、ツナオイル漬け、 鶏肉、油揚げ、 木綿豆腐	米、上白糖、三温糖、 ごま油、こんにゃく、 さといも	しょうが、にんじん、 ホルン缶、えだまめ、 ごぼう、だいこん、 ねぎ	635 kcal 33.1 g	みそは日本で昔から食べられてきた 発酵食品です。大豆の栄養と、微生物 による発酵で作られる成分によ って、健康効果が高い食品といわ れています。
20 月	えびクリームライス 枝豆サラダ りんご	牛乳、鶏肉、えび、 生クリーム、 ちりめんじゃこ	米、麦、バター、油、 米粉、三温糖	セロリー、たまねぎ、 マッシュルーム水煮、パセリ、 えだまめ、キャベツ、 もやし、きゅうり、 ホルン缶、りんご	585 kcal 23.6 g	りんごの皮をさわると、ベタベタす ることがあります。このベタベタ は、りんごから出るもので、りんご が熟しているサイン。甘い食べごろ を教えてください。
21 火	小松菜チャーハン 坦々スープ レモン和え	牛乳、たまご、豚肉、 豆乳、鶏肉、 大豆ミート	米、麦、油、上白糖、 ごま、ねりごま、 三温糖	ねぎ、こまつな、 レモン、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 もやし、チンゲンサイ、 干ししいたけ、 にんにく、きゅうり、 キャベツ、ホルン缶	595 kcal 23.2 g	小松菜は、江戸川区の小松川で栽培 されていたことから、この名前が付 きました。小松菜はビタミンやカル シウム、鉄が豊富に含まれる野菜で す。
22 水	コーンピラフ ミネストローネ スイートポテト	牛乳、鶏肉、大豆、 豚肉、生クリーム、 たまご	米、麦、油、 じゃがいも、上白糖、 さつまいも、バター	にんじん、ホルン缶、 たまねぎ、 マッシュルーム水煮、 グリピース、だいこん、 セロリー、トマトピューレ、 パセリ、しょうが	641 kcal 22.9 g	スイートポテトの材料になる芋はど れでしょう？ ①じゃがいも ②さといも ③さつまいも <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto;">㊦㊧㊨㊩㊪㊫</div>
24 金	☺和食の日献立 ごはん ほっけの竜田揚げ 小松菜のツナ和え すまし汁	牛乳、ほっけ、 ツナオイル漬け、 木綿豆腐	米、でんぷん、油、 三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、 こまつな、ねぎ、 しめじ、ほうれんそう	601 kcal 25.4 g	11月24日は「いい日本食の日」の語 呂合わせから「和食の日」です。和 食は、ユネスコ無形文化遺産にも登 録された、日本の伝統的な食文化で す。
27 月	ごはん 宮前ふりかけ 鶏肉と大根の煮物 カルシウムサラダ 洋梨	牛乳、大豆、かつお節、 あおのり、鶏肉、 プロセスチーズ、 ちりめんじゃこ	米、油、ごま、 こんにゃく、三温糖、 さといも、上白糖	しょうが、にんじん、 だいこん、 さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、 洋梨	602 kcal 21.2 g	秋から冬にかけての大根は甘みが増 すのが特徴です。水分が多く、ビタ ミンCや消化を助ける栄養が入って います。
28 火	ごはん 鱈の西京焼き 切干大根の含め煮 吉野汁	牛乳、さわら、鶏肉、 油揚げ	米、三温糖、油、 こんにゃく、さといも、 でんぷん	しょうが、切干大根、 にんじん、 さやいんげん、 干ししいたけ、ねぎ、 だいこん、こまつな	604 kcal 26.3 g	吉野汁は、くず粉をといてとろみをつ けた汁物です。奈良県の吉野とい う地域が、くずの産地であることか ら、吉野汁という名前が付きました。 くずは高価なため、でんぷんで とろみをつけています。
29 水	鶏肉とキャベツのピリ辛丼 じゃこ和え ミルクゼリーピーチソース	牛乳、鶏肉、 ちりめんじゃこ、粉寒天	米、麦、油、でんぷん、 ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 ホルン缶、こまつな、 桃缶	687 kcal 27.5 g	じゃこは何の魚の子どもでしょう？ ①さけ ②かつお ③いわし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto;">㊦㊧㊨㊩㊪㊫</div>
30 木	焼きカレーパン クラムチャウダー 柿	牛乳、豚肉、レンズ豆、 たまご、ベーコン、 豆乳、あさり水煮	無塩丸パン、油、 でんぷん、パン粉、 じゃがいも、バター、 米粉	しょうが、たまねぎ、 にんじん、セロリー、 パセリ、柿	617 kcal 25.5 g	クラムチャウダーの「クラム」はあ さりなどの二枚貝のことで、「チャ ウダー」はクリームスープのことで す。あさりには鉄分が多く含まれて おり、貧血予防に効果があります。

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

今月の給食目標 感謝して食べましょう。

