11月献立予定表

令和7年１０月３０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	メモ
4 火	ツナコーンピラフ **ルドルフのクリームシチュー** りんご	○	牛乳　ツナ　とりにく いんげんまめ　チーズ なまクリーム	こめ　バター　あぶら じゃがいも　はくりきこ	たまねぎ　にんじん　コーン マッシュルーム　にんにく こまつな　しょうが　りんご	667 kcal 23.5 g	「ルドルフとイッパイアッテナ」という本から、クリームシチューを作りました。迷いネコのルドルフたちも大好きだというシチューは、寒くなる時期にぴったりのメニューです。
5 水	えちぜんしのいちほまれごはん さばのみそに わかめのぽんずあえ さつまじる	○	牛乳　さば　わかめ とりにく	こめ　むぎ　さとう こんにゃく　さつまいも	しょうが　キャベツ もやし　にんじん　きゅうり レモン　ごぼう　だいこん	608 kcal 26.0 g	福井県越前市より「いちほまれ」という新米を提供していただきました。越前市では「コウノトリプロジェクト」の１つとして有機農法による米作りを行っています。越前市の新米を味わって食べましょう。
6 木	**バムとケロのホットドッグ** ツナサラダ ようふうたまごスープ	○	牛乳　フランクフルト ベーコン　とりにく たまご　とうふ　ツナ	コッペパン　さとう あぶら　でんぷん	キャベツ　もやし　にんじん きゅうり　たまねぎ　しょうが こまつな	576 kcal 25.7 g	「バムとケロのそらのたび」という本から、ホットドッグを作ります。本の中でケチャップをビュ～とかけている様子など、たくさんの楽しい場面がある本なので、ぜひ読んでみてください。
7 金	**【いい歯の日献立】** ごはん のりのこぶちゃふりかけ にくじゃが **かみかみバンバンジーサラダ**	○	牛乳　のり　ぶたにく とりにく	こめ　ごまあぶら　ごま じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ さやいんげん　きゅうり もやし　きりぼしだいこん	613 kcal 21.2 g	１１月８日は「いい歯の日」です。むし歯のない健康な歯を保つには、はみがきやよくかんで食べることが大切です。かみかみバンバンジーサラダにはかみごたえのある、切干大根を使いました。今日もよくかんで食べましょう。
10 月	えちぜんしのいちほまれごはん さばのねぎみそやき こまつなとかまぼこのあえもの みそしる	○	牛乳　さば　かまぼこ とうふ　わかめ	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら	ねぎ　しょうが　にんじん もやし　キャベツ　こまつな たまねぎ　えのきだけ	585 kcal 26.7 g	今月の給食目標は「感謝して食べましょう」です。「いただきます」という言葉の意味を知っていますか？私たちが食べているものは、すべてもとをたどれば生き物です。食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という気持ちを込めてあいさつをしましょう。
11 火	**【4年生学芸会応援メニュー】** **どろぼうがっこうのココアあげぱん** カリカリじゃこサラダ **こがねいろポトフ**	○	牛乳　ちりめんじゃこ ぶたにく　ベーコン いんげんまめ	ミルクパン　あぶら さとう　ごまあぶら さつまいも	キャベツ　きゅうり　にんじん こまつな　たまねぎ　しめじ かぶ　しょうが	613 kcal 22.8 g	今日は4年生の学芸会応援メニューです。「どろぼうがっこうthe LIVE」にちなんで、ココアあげパンを食べてみんなでどろぼうがっこうの生徒になりきりましょう！また、ポトフには金色にかがやくさつまいもを使いました。
12 水	カルビチャーハン しおナムル わかめスープ	○	牛乳　ぶたにく　たまご いか　とりにく　とうふ わかめ	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　ごま	しょうが　ピーマン　にんじん たまねぎ　ねぎ　もやし きゅうり　こまつな　にんにく	566 kcal 24.1 g	カルビチャーハンは豚バラ肉やねぎ、たまごなどの具材を使い、オイスターソース、テンメンジャンなどで味付けをしました。
13 木	**【1年生学芸会応援メニュー】** **しろいわたげのようなクリームライス** **はるのタンポポサラダ** **101ちゃんのおいけゼリー**	○	牛乳　とりにく　チーズ いんげんまめ　たまご なまクリーム　かんてん	こめ　バター　あぶら はくりきこ　さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ しょうが　キャベツ　きゅうり	684 kcal 21.8 g	今日は1年生の学芸会応援メニューです。「おたまじゃくしの101ちゃん」にちなんで、101ちゃんたちが住んでいる池の周りの野原をイメージしたメニューにしました。お花の形のにんじんが隠れているので、探しながら食べましょう！
14 金	とりごぼうピラフ やさいチップス トマトとたまごのスープ	○	牛乳　とりひきにく ベーコン　とうふ たまご	こめ　むぎ　バター あぶら　さつまいも でんぷん	ごぼう　にんじん　れんこん たまねぎ　トマトかん　セロリ にんにく　しょうが	567 kcal 19.2 g	やさいチップスには旬のさつまいも、れんこん、ごぼうを使いました。さつまいもは紫さつまいもも使いました。カリッとおいしく揚げてくれた調理員さんに感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきましょう！
17 月	**【6年生学芸会応援メニュー】** さんしょくそぼろごはん **ももたろうのだんごじる** **ももゼリー**	○	牛乳　たまご　とりにく とりひきにく　とうふ かんてん	こめ　むぎ　あぶら さとう　しらたまこ	こまつな　にんじん　だいこん ほししいたけ　えのきだけ ももかん	605 kcal 23.4 g	今日は6年生の学芸会応援メニューです。劇の中で出てくる桃太郎のお話にちなんで、きびだんごをイメージした「ももたろうのだんごじる」と桃太郎をイメージした「ももゼリー」です。どんなお話か楽しみですね！
18 火	**【3年生学芸会応援メニュー】** **ウンパッパン** フライビーンズサラダ **たのしいいちばのトマトに**	○	牛乳　ひよこまめ とりにく	ミルクパン　バター でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも はくりきこ	キャベツ　もやし　にんじん にんにく　エリンギ トマトかん　たまねぎ	677 kcal 21.7 g	今日は3年生の学芸会応援メニューです。「ゆめどろぼうウンパッパ」のタイトルにもある「夢」をイメージした形のパンの中にはいちごジャムとバターをはさみました。劇の中に出てくる楽しい市場の様子をイメージした「トマト煮」をしっかり食べて練習を頑張りましょう！
19 水	**【5年生学芸会応援メニュー】** **まのやまのペペロンチーノ** しょうゆドレサラダ **りんごケーキ**	○	牛乳　ベーコン　ツナ いんげんまめ　たまご ヨーグルト	スパゲッティ　さとう はくりきこ　バター あぶら	にんにく　たまねぎ　しめじ こまつな　キャベツ　きゅうり もやし　にんじん　コーン りんご	570 kcal 22.3 g	今日は5年生の学芸会応援メニューです。劇の中に出てくる「魔の山」をイメージしてきのこや小松菜を使ったペペロンチーノと、「りんご祭り」をイメージしたりんごのケーキです。
20 木	**【2年生学芸会応援メニュー】** ごはん **おうさまのたまごやき** からしあえ けんちん汁	○	牛乳　とりひきにく あぶらあげ　おしどうふ たまご　ぶたにく　とうふ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　こんにゃく	ほしししいたけ　にんじん こまつな　キャベツ　ねぎ もやし　だいこん　ごぼう	605 kcal 26.3 g	今日は2年生の学芸会応援メニューです。タイトルにもある「王様のたまごやき」には、豆腐やにんじん、こまつななどの野菜を混ぜ込んで、カラフルな見た目のたまごやきにしました。しっかり食べて、大きな声が出せるといいですね。
21 金	サケのチャーハン ひらひらワンタンスープ みかん	○	牛乳　サケ　たまご とりにく　とうふ	こめ　むぎ　あぶら ごま　さとう　ワンタン ごまあぶら	たまねぎ　ねぎ　しょうが にんじん　もやし　にら みかん	589 kcal 26.5 g	学芸会1日目、お疲れ様でした！ みかんにはビタミンCなどの栄養が含まれ、風邪の予防や疲労回復に効果があるといわれています。 しっかり食べて、明日の学芸会でも練習の成果を発揮できるようにがんばりましょう！
22 土	ハヤシライス フレンチサラダ りんご	ジョア	ジョア　ぶたにく	こめ　あぶら はくりきこ　バター さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ にんにく　しょうが　キャベツ もやし　りんご	579 kcal 18.2 g	学芸会２日目、お疲れ様でした！ ハヤシライスにはデミグラスソースやケチャップ、ウスターソースなどの調味料を使い、コクがでるように作りました。 野菜もしっかり食べて、２日間ゆっくり休み、また２６日に元気に学校で会いましょう！
24 月	休日						
25 火	学芸会振替休業日						
26 水	**【和食の日こんだて】** もみじごはん メヒカリのからあげ ツナあえ すましじる	○	牛乳　とりにく　ツナ メヒカリ　わかめ とうふ	こめ　あぶら　でんぷん はくりきこ	にんじん　しめじ　しょうが キャベツ　もやし　コーン えのきだけ	563 kcal 23.7 g	１１月２４日は「いい日本食の日」、別名「和食の日」です。日本の食文化にとって大事な季節である秋に、和食文化を学ぶきっかけとなるよう定められました。給食でもかつおぶしでだしをとっているので、だしのうまみを感じながら食べてみましょう。
27 木	ごはん サケのバターじょうゆやき おかかあえ いなかじる	○	牛乳　サケ　かつおぶし なまあげ	こめ　バター　さとう	キャベツ　もやし　にんじん こまつな　ごぼう　だいこん えのきだけ　ねぎ	609 kcal 26.2 g	田舎汁には生揚げと野菜を使っています。生揚げは鉄分、たんぱく質が豊富で、成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食材の１つです。
28 金	チキンカレーライス ねぎドレサラダ フルーツしらたま	○	牛乳　とりにく　チーズ ちりめんじゃこ　とうふ	こめ　むぎ　あぶら バター　はくりきこ じゃがいも　ごま さとう　ごまあぶら しらたまこ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマトピューレ もやし　キャベツ　こまつな ねぎ　パインかん　ももかん みかんかん	697 kcal 21.7 g	フルーツ白玉は白玉粉と豆腐を混ぜて作ります。豆腐を混ぜることで時間がたっても硬くならず、柔らかい白玉ができます。またたんぱく質もとれます。よくかんで、おちついて食べましょう。

※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。

☆お知らせ☆
- ・11月27日　５年生　社会科見学のため給食はありません。
- ・11月28日　６年生　校外学習のため給食はありません。

今月の給食目標　感謝して食べましょう。

がついている日はブックメニュー、　がついている日は学芸会応援メニューです。