



11月献立表



日 曜	献立	牛乳	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 火	学習発表会応援献立 チキンライス 白菜のクリームスープ 若草音プリン♪	○	735 kcal 22.5 g	若草音プリンは、抹茶プリンに音符を描いた、特製デザートです。
2 水	学 習 発 表 会 (お弁当持参)	-	-	3年ぶりの学習発表会です。お弁当を忘れずに！
3 木	* 文化の日 *	-	-	-
4 金	二色揚げパン (きなこ・ココア) 秋野菜のポトフ ツナサラダ	○	709 kcal 22.7 g	ポトフには、さつまいもやきのこがたっぷり入っています！
7 月	鶏ごぼうピラフ さつまいものハニーサラダ 洋風卵スープ	○	728 kcal 24.9 g	旬のさつまいもを使って、人気のハニーサラダを作ります。
8 火	いい菌の日献立 麦ごはん 大豆のふりかけ 鶏肉のスタミナ焼き かみかみサラダ 呉汁	○	886 kcal 38.2 g	11月8日は「いい菌の日」。よく噛むことを意識しましょう。
9 水	もやし担々麺 春巻き 果物 (ぶどう予定)	○	800 kcal 31.3 g	担々麺には、ごまをたっぷり使い、コクのあるスープに仕上げます。
10 木	＜食育推進給食Ⅱ＞日本の味めぐり・山形県 わかめごはん 芋煮 玉こんにゃく 果物 (西洋梨予定)	○	718 kcal 21.3 g	山形県の秋の定番と言えば芋煮。デザートは、特産品の西洋梨です。
11 金	おはしの日献立 ごはん 骨つき秋刀魚 (さんま) の塩焼き・すだち添え 小松菜の磯あえ さつま汁	○	730 kcal 28.1 g	お箸を上手に使って、骨付きの秋刀魚をいただきます。
12 土	土 曜 授 業 日 (給食はありません)	-	-	-
14 月	＜食育推進給食Ⅲ＞地産地消・大蔵大根 麦ごはん わかめのジュージュウ 大蔵大根と豚肉のべっこう煮 ちりめんあえ 果物 (みかん予定)	○	733 kcal 26.9 g	世田谷区発祥の大蔵大根は、伝統ある江戸東京野菜の一つです。べっこう色の煮物にします。
15 火	日本の味めぐり・北海道 麦ごはん ホッケのちゃんちゃん焼き じゃがもち汁	○	726 kcal 29.8 g	現地のちゃんちゃん焼きでは、ホッケを使うこともあるそうです。
16 水	旬の食材を味わおう！ 柿 中華丼 春雨スープ 果物 (柿予定)	○	723 kcal 28.1 g	柿は、樹になったまま渋抜きをした「紀の川柿」を予定しています。
17 木	ワールドカップカタル大会開幕直前！世界の味めぐり・ドイツ 胚芽パン カリーブルスト (ケチャップカレーソーセージ) ポメス (フライドポテト) ザワークラウト風 (キャベツの酢漬) グラーシュ (ドイツ風シチュー)	○	860 kcal 33.4 g	4年に一度のワールドカップが、20日に開幕します。日本代表の初戦は、23日のドイツ戦です。
18 金	期末考査1日目 (11:50～給食) 生揚げのピリ辛丼	○	716 kcal 27.6 g	野菜・肉・生揚げで、一皿でも栄養満点のピリ辛丼です！
21 月	期末考査2日目 (11:50～給食) 豚丼	○	707 kcal 26.1 g	豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれています。
22 火	期末考査3日目 (11:50～給食) 米粉のポークカレーライス ピーチヨーグルト	○	721 kcal 23.4 g	期末考査最終日は、スパイスのきいたカレーライスです。
23 水	* 勤 労 感 謝 の 日 *	-	-	-
24 木	和食WEEK① 和食の日 ごはん 黒ムツの西京焼き 莖わかめのきんぴら 生麴のすまし汁	○	747 kcal 32.4 g	11月24日は、いい日本食の語呂から、「和食の日」とされています。
25 金	和食WEEK② 和食とSDGs 麦ごはん エコふりかけ 干草焼き ひじきの含め煮 大根の味噌汁	○	751 kcal 30.5 g	ユネスコ無形文化遺産にも制定された和食は、SDGsの目標達成にも大きく関わる、日本の大切な文化の一つです。
28 月	和食WEEK③ 旬の食材・さつまいもと栗 いもくりごはん 鯖の竜田揚げ・おろしソース 白菜のあえもの 豚汁	○	746 kcal 29.9 g	
29 火	和食WEEK④ 郷土料理・青森県 十和田のバラ焼き風丼 せんべい汁 果物 (りんご予定)	○	805 kcal 30.9 g	一中では、24日からの1週間で「和食WEEK」とし、和食について学びを深めます。
30 水	和食WEEK⑤ 出汁 鮭茶漬 ちくわとししゃもの磯辺揚げ 五色あえ 菊花みかん	○	725 kcal 28.5 g	

※感染症対策や学校行事等の関係で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。