


11月 献立

令和7年度 文京区立第六中学校

エネルギー	780Kcal	今月の平均	763 Kcal
学校給食 摂取基準	たんぱく質 27.0~41.5g		30.7 g
	脂質 18.4~27.6g		25.9 g
	塩分相当量 2.5g未満		2.4 g

日	曜日	献立名	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		1杯 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
4	火	牛乳		牛乳					736 kcal
		豆名月のひじきごはん	鶏肉,大豆,油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん,さやいんげん		30.9 g
		小松菜ともやしのおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな,にんじん	もやし	20.2 g
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん,ごぼう,ながねぎ	2.6 g
		白玉ぜんざい	あずき		白玉粉				
~十三夜の献立~									
5	水	牛乳		牛乳					756 kcal
		ごはんナムケッカ(ブラジル風魚介シチュー)	白いんげん豆,まだら,エビ	調理用牛乳,クリーム	米,薄力粉	サラダ油	にんじん,ホールトマト,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ,セロリ,干し椎茸,しょうが,キャベツ,きゅうり	24.1 g
		サウビカン(ブラジル風フライドポテトと野菜のサラダ)			じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん		21.2 g
		カフェオレゼリー		寒天,調理用牛乳	砂糖				1.7 g
友好交流130年 ブラジル料理									
6	木	牛乳		牛乳					735 kcal
		どうもこしの炊き込みご飯			米,押麦	バター		コーン	34.5 g
		白身魚のオニオンソースかけ	メルルーサ,西京みそ		砂糖	サラダ油		玉ねぎ	18.9 g
		赤しそあえ					にんじん	キャベツ,きゅうり	2.4 g
		思い出の「参鶏湯」風スープ	鶏肉		米		にんじん	しょうが,干し椎茸,ながねぎ,にんにく,りんご,グリーンピース	
ブックメニュー 「オルタネット」									
7	金	牛乳		牛乳					742 kcal
		ごはん			米				27.1 g
		大洲のいもたき	鶏肉,油揚げ		里芋,こんにゃく,砂糖		にんじん,万能ねぎ	ごぼう,干し椎茸,ぶなしめじ	20.0 g
		キャベツのゴマあえ			砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ	2.3 g
		かき						柿	
立冬 三大芋煮・愛媛県大洲市									
10	月	牛乳		牛乳					813 kcal
		胚芽パン			胚芽パン				39.0 g
		マカロニグラタン	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳,チーズ	薄力粉,マカロニ	サラダ油,バター	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	32.1 g
		豆入りミネストローネ	鶏肉,大豆		じゃがいも,砂糖		にんじん,トマトピューレ,パセリ	玉ねぎ	2.7 g
		みかん						みかん	
11	火	牛乳		牛乳					751 kcal
		ごはん			米				33.7 g
		鮭のみそマヨ焼き	鮭,赤みそ		砂糖	米ぬか油,マヨネーズ	ピーマン	玉ねぎ	26.4 g
		ゴマ酢あえ			砂糖	白ごま	にんじん	もやし,きゅうり	2.2 g
		塩豚汁	豚肉,豆腐				にんじん	キャベツ,だいこん,えのきたけ,ながねぎ	
鮭の日の献立									
12	水	牛乳		牛乳					808 kcal
		イタリアン焼きそば	豚ひき肉,大豆,豚レバー		むし中華めん,砂糖,薄力粉	サラダ油	にんじん,ピーマン,ホールトマト,トマトピューレ	もやし,しょうが,にんにく,玉ねぎ	29.4 g
		ゴボウサラダ			砂糖	マヨネーズ	にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり,コーン	22.3 g
		りんご						りんご	2.5 g
13	木	牛乳		牛乳					746 kcal
		ごはん			米				31.9 g
		イカと大豆のかりんどうがらめ	いか,大豆		でんぶん,薄力粉,砂糖	サラダ油		しょうが	19.8 g
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		こまつな,にんじん	キャベツ	2.5 g
		みそ汁	豆腐,赤みそ,白みそ	わかめ				ながねぎ	
14	金	牛乳		牛乳					798 kcal
		チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	34.4 g
		ツナとチーズのオムレツ	ツナ,たまご	チーズ,生クリーム			こまつな		34.4 g
		キャベツスープ	ベーコン		砂糖		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	2.4 g
		はやか(柑橘)						はやか	
20	木	牛乳		牛乳					754 kcal
		ごはん			米				28.5 g
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油			27.0 g
		キャベツの昆布和え		塩昆布		ゴマ油	こまつな	きゅうり,キャベツ	2.2 g
		卵の花汁	鶏肉,生揚げ,おから,白みそ				にんじん,こまつな	えのきたけ,ぶなしめじ,ながねぎ	

日曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
21 金	牛乳		牛乳					731 kcal
	バタートースト			食パン	マーガリン			31.4 g
	豚ポトフ	豚肉		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	37.3 g
	ツナボテサラダ	ツナ		じゃがいも、砂糖	マヨネーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	2.7 g
	黒ゴマプリン		寒天、生クリーム、調理用牛乳	砂糖	黒練りごま			
25 火	緑茶							724 kcal
	魚沼産コシヒカリ・新米ごはん			米				33.2 g
	サワラの薬味ソース焼き	さわら			ゴマ油		しょうが、ながねぎ	15.5 g
	ワカメとコーンのおひたし		わかめ	砂糖	サラダ油		キャベツ、きゅうり、コーン	2.4 g
	さつま汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ	
秋のようかん	あずき	寒天	砂糖、生ふ					
26 水	牛乳		牛乳					740 kcal
	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	28.6 g
	秋野菜のシチュー	鶏肉、白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも、さつまいも、薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	33.5 g
	ひよこ豆サラダ	ベーコン、ひよこめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	2.5 g
27 木	牛乳		牛乳					781 kcal
	キムたくチャーハン	豚肉		米、押麦	サラダ油、ラード	にんじん、ピーマン	ながねぎ、白菜キムチ、たくあん	25.6 g
	にらともやしのナムル			砂糖	ゴマ油	にら、にんじん	もやし、にんにく	28.4 g
	中華風コーンスープ	たまご	調理用牛乳	てんぷん			クリームコーン	2.6 g
	りんご						りんご	
28 金	牛乳		牛乳					833 kcal
	和風きのこパスタ	ベーコン		スパゲティ、てんぷん	オリーブ油、サラダ油	にんじん、万能ねぎ	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム	27.8 g
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、コーン	31.2 g
	さつまいも蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉、砂糖、さつまいも	バター、サラダ油			2.5 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



日本の秋は「実り」の季節です。お米や野菜、果物など様々な食べ物が収穫されるため、その年の収穫に感謝し翌年の豊作を願うお祭りなどの行事が、全国各地で行われます。そんな日本の文化にとって大切な時期である秋に、「和食文化」について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていきよう、11月24日は『いい日本食』のごろ合わせて「和食の日」に決められました。

25日の給食で使うお米は、新潟県魚沼市でとれた新米のコシヒカリです。魚沼市は、小学校6年生が移動教室で訪れ、魚沼市の米を使っての飯ごう炊飯や草団子作りなど、さまざまな体験をしている地域です。また、和食の献立に合うよう、緑茶を提供します。



文京区学校給食における和食の日の取り組み

「和食」は日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、和食文化は世界的にも注目されています。文京区では、次世代を担う子供たちが和食の良さを理解し、和食の保護・継承と情報発信ができる人材になることを願い、区立小中学校の給食で毎月「和食の日」に取り組んでいます。

