

# 令和5年度 11月予定献立表

文京区立 本郷小学校

| 日       | 献立名                         | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                      | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間・<br>体の調子を整える   | 1食分<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|-----------------------------|----|--------------------------------------|--|---|--------------------|
| 1<br>水  | 長崎ちゃんぽん <span>長崎県の料理</span> | ○  | 豚肉(焼き竹輪, なたと, 鳥がら, 豆乳, いか(短冊), むきえび) | 蒸し中華めん, ごま油                                  | にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, もやし, キャベツ, ねぎ, 青梗菜                | 613 kcal           |
|         | 里芋入りビーンズポテト                 |    | 大豆                                   | さといも, じゃがいも, 揚げ油, でんぷん                       |   | 27.0 g             |
|         | 果物(みかん)                     |    |                                      |  | みかん M   | 23.3 g             |
| 2<br>木  | 親子丼 <span>地場産野菜</span>      | ○  | 鶏肉(薄切り), 削り節(だし), 絹ごし豆腐, たまご         | 米, 調合油, 上白糖, でんぷん                            | にんじん, 玉葱, 糸みつば  | 611 kcal           |
|         | 地場野菜のみそ汁                    |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ, 白みそ, カットわかめ    | じゃがいも  | キャベツ, こまつな, ねぎ  | 25.9 g             |
|         | 果物(ぶどう)                     |    |                                      |  | ぶどう   | 17.7 g             |
| 6<br>月  | 玄米ごはん                       | ○  |                                      | 米, 水稲穀粒(玄米)                                  |   | 661 kcal           |
|         | ひじきふいかけ <span>かみかみデー</span> |    | 干ひじき(アヲノ益, 乾), かつお節                  | グラニュー糖                                       |   | 25.1 g             |
|         | チキンチキンごぼう                   |    | 鶏肉                                   | でんぷん, 揚げ油, 上白糖                               | しょうが, ごぼう, えだまめ(冷凍), レモン(全果, 生)                               | 23.7 g             |
|         | ごま豚汁                        |    | 豚ばら, 木綿豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ | 炒め油, さといも, こんにゃく, 白ねりごま, 白すりごま               | にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな                                     |                    |
| 7<br>火  | ガーリックライスのきのこソースかけ           | ○  | ベーコン, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム | 米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, オリブ油, 調合油, 調合油, バター, 薄力粉 | にんにく, にんじん, 玉葱, エリンギ, えのきたけ, ひらたけ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), まいたけ, しょうが | 607 kcal           |
|         | カラフルツナサラダ                   |    | ツナ(油漬け)                              | サラダ油, 上白糖                                    | こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン                          | 19.4 g             |
|         | 果物(なし)                      |    |                                      |  | 梨   | 21.0 g             |
| 8<br>水  | 小松菜のチャーハン                   | ○  | 豚肩肉                                  | 米, ラード, 上白糖, ごま油                             | にんにく, たけのこ(水煮), ねぎ, こまつな                                      | 616 kcal           |
|         | ワンタンスープ                     |    | 鳥がら, 鶏肉(薄切り), 豚ひき肉                   | ワンタンの皮(給), ごま油                               | しょうが, にんじん, 玉葱, しょうが, ねぎ, なら                                  | 26.5 g             |
|         | じゃこ入りわかめサラダ                 |    | カットわかめ, ちりめんじゃこ                      | 上白糖, ごま油                                     | キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん   | 17.7 g             |
| 9<br>木  | きんぴらごはん                     | ○  | 豚肉(細切り)                              | 精白米, ごま油, しらたき, 上白糖, 白いりごま                   | ごぼう, にんじん   | 615 kcal           |
|         | 鯖の文化干し                      |    | 鯖文化干し(40g)                           |  |   | 24.3 g             |
|         | のっぺい汁                       |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉(薄切り), 生揚げ        | さといも, 糸こんにゃく, でんぷん                           | にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな                                    | 24.2 g             |
| 10<br>金 | 照り焼きチキンスパゲッティ               | ○  | 鶏肉                                   | スパゲッティ(ハーフ), サラダ油, 調合油, 上白糖                  | にんにく, 玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ                                    | 607 kcal           |
|         | こんにゃくサラダ <span>季節の果物</span> |    | 蒸しかまぼこ                               | 糸こんにゃく, 調合油, 上白糖                             | キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり   | 23.9 g             |
|         | 洋梨のチーズケーキ                   |    | クリームチーズ, 調理用牛乳                       | 上白糖, グラニュー糖, バター, コーンスターチ                    | 西洋なし, レモン(果汁, 生)  | 22.1 g             |

## 今月の給食目標

### 給食の大切さを知ろう

- 感謝の気持ちをもって、食前食後の挨拶をしよう。
- 給食でとれる栄養を知ろう。
- 減らさない・食べ残さない努力をしよう。

## 11月24日は、和食の日です！

和食は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食に親しんでもらうため、11月24日は白いご飯を中心とした和食の献立とします。沢煮椀には、昆布と鰹節でとっただしを使用する予定です。ごはん・おかず、汁物を交互に食べる習慣を身に付けられるよう指導していきます。

甘味として、とうきょう元気農場から届く地場産のさつまいも「紅はるか」を使用した芋羊羹も手作ります。

11月は、八王子とうきょう元気農場の大蔵大根をはじめとして、小松菜、カリフラワー、ムロあじミンチなど、様々な地場産物を取り入れます。お楽しみに！

# 令和5年度 11月予定献立表

文京区立 本郷小学校

| 日   | 献立名             | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                        | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                       | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                       | 1人1日<br>たんぱく質<br>脂質 |        |
|-----|-----------------|----|--|---|---|---------------------|--------|
| 13月 | オムライス           | ○  | 鶏若鶏肉もも(皮なし),たまご,豆乳                     | 米,オリーブ油,調合油,大豆油                         | にんにく,にんじん,玉葱                            | 608 kcal            |        |
|     | 白菜とベーコンのスープ     |    | 鳥がら,ベーコン                               | 調合油,じゃがいも                               | しょうが,玉葱,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな            | 25.9 g              |        |
|     | 果物(ぶどう)         |    |  |   | ぶどう                                     | 20.7 g              |        |
| 14火 | みそ煮込みうどん        | ○  | 昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,赤みそ,豆みそ,油揚げ,カットわかめ  | 冷凍うどん(給),調合油,上白糖                        | にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな     | 619 kcal            |        |
|     | 磯和え             |    | 焼きのり                                   |   | アラマツタケ,もやし,キャベツ                         | 24.4 g              |        |
|     | レバーとさつまいもの甘辛揚げ  |    | 鶏レバー                                   | でんぷん,揚げ油,さつまいも,上白糖                      | にんにく,しょうが                               | 22.1 g              |        |
| 15水 | はちみつごまトースト      | ○  |  | 食パン,マーガリン,白いりごま,白すりごま,白ねりごま,はちみつ,グラニュー糖 |   | 602 kcal            |        |
|     | ハンガリアンシチュー      |    | 鳥がら,豚肉もも(角切り),いんげんまめ(乾),調理用牛乳,パルメザンチーズ | 調合油,じゃがいも,コーンスターチ                       | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン                  | 23.3 g              |        |
|     | にんじんだレッシングサラダ   |    |  | 上白糖,サラダ油                                | キャベツ,きゅうり,にんじん                          | 23.9 g              |        |
| 16木 | 中華どん            | ○  | 豚肉,いか(短冊),むきえび,鳥がら                     | 米,調合油,でんぷん,ごま油                          | にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,青梗菜          | 633 kcal            |        |
|     | 春雨サラダ           |    |  | 緑豆はるさめ,ごま油,三温糖                          | にんじん,もやし,きゅうり                           | 26.0 g              |        |
|     | 果物(みかん)         |    |  |   | みかん M                                   | 16.3 g              |        |
| 17金 | ミルクパン           | ○  |  | ミルクパン(50g)                              |   | 624 kcal            |        |
|     | 白身魚のフライ         |    | メルルーサ                                  | 薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油,上白糖                     |   | 23.4 g              |        |
|     | ミネストローネ         |    | ベーコン,豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)                   | 調合油,じゃがいも                               | にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが,キャベツ,こまつな | 20.6 g              |        |
| 18土 | カレーライス          | ○  | 鳥がら,豚肉                                 | 米,調合油,炒め油,サラダ油,薄力粉,じゃがいも                | しょうが,玉葱,にんにく,にんじん                       | 676 kcal            |        |
|     | かい豆腐サラダ         |    | 海藻サラダ                                  | 上白糖,ごま油                                 | キャベツ,きゅうり,にんじん                          | 18.8 g              |        |
|     | 果物(ぶどう)         |    |  |   | ぶどう                                     | 19.8 g              |        |
| 21火 | ごはん             | ○  |  | 精白米                                     |   | 600 kcal            |        |
|     | 大蔵大根のふりかけ       |    | ちりめんじゃこ                                | ごま油                                     | だいこん葉                                   | 23.0 g              |        |
|     | めひかりのから揚げ       |    | めひかり                                   | でんぷん,揚げ油                                | しょうが                                    | 20.5 g              |        |
|     | 大蔵大根の江戸甘味噌煮     |    | 削り節(だし),豚ばら,赤みそ                        | 大豆油,上白糖,こんにゃく,さといも                      | たけのこ(水煮),干し椎茸,だいこん,にんじん                 |                     |        |
| 22水 | アツルサンド          | ○  |  | ミルクパン(50g),バター,グラニュー糖                   | りんご,レモン(果汁,生)                           | 637 kcal            |        |
|     | チリコンカン          |    | 豚ひき肉,大豆                                | 調合油,上白糖,じゃがいも,コーンスターチ                   | にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)                | 18.9 g              |        |
|     | ひじきとコーンのサラダ     |    | 干ひじき(7分ゆで,乾)                           | 調合油,上白糖                                 | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン                   | 22.4 g              |        |
| 24金 | 新潟県魚沼産コシヒカリごはん  | ○  |  | 精白米                                     |   | 589 kcal            |        |
|     | 魚のみぞれ煮          |    | 日本茶                                    | 鯖(40g)                                  | でんぷん,揚げ油,上白糖                            | しょうが,だいこん           | 19.2 g |
|     | 沢煮椀             |    | 昆布(だし),削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ             | でんぷん                                    | にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,しょうが                 | 15.4 g              |        |
| 27月 | 紅はるかのいもようかん     | ○  | 寒天                                     | さつまいも,さつまいもペースト,三温糖                     |   |                     |        |
|     | ツナマヨポテトトースト     |    | ツナ(水煮),調理用牛乳,ピザ用チーズ                    | 無塩パン(50g),じゃがいも,マヨネーズ                   | 玉葱                                      | 602 kcal            |        |
|     | 野菜スープ           |    | 鳥がら,豚肉,ひよこまめ(乾)                        | 調合油                                     | しょうが,玉葱,にんじん,こまつな                       | 21.3 g              |        |
| 28火 | ベーコンとカリフラワーのサラダ | ○  | ベーコン                                   | 調合油,上白糖                                 | にんじん,きゅうり,カリフラワー,キャベツ                   | 23.8 g              |        |
|     | 麻婆豆腐丼           |    | 豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐                  | 米,調合油,上白糖,でんぷん,ごま油                      | にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,にら            | 619 kcal            |        |
|     | 糸寒天サラダ          |    | 糸寒天                                    | 上白糖,ごま油                                 | もやし,きゅうり,にんじん                           | 23.6 g              |        |
| 29水 | 果物(りんご)         | ○  |  |   | りんご                                     | 17.9 g              |        |
|     | 吹き寄せごはん         |    | 鶏肉,油揚げ                                 | 米,もち米,サラダ油,調合油,上白糖,むき栗                  | にんじん,干し椎茸,ぶなしめじ,こまつな                    | 611 kcal            |        |
|     | むろあじ入りつみれ汁      |    | たら すり身,むろあじミンチ,白みそ,削り節(だし),木綿豆腐        | 上白糖,でんぷん                                | ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,万能ねぎ                  | 23.8 g              |        |
| 30木 | ほっこり南瓜          | ○  |  | でんぷん,揚げ油,三温糖,白いりごま                      | かぼちゃ                                    | 20.1 g              |        |
|     | ジョロフライス         |    | 鶏肉                                     | 米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,調合油                    | にんにく,玉葱,にんじん,なす,ピーマン                    | 604 kcal            |        |
|     | かぶのスープ煮         |    | 鳥がら,豚肉もも(角切り),ベーコン                     | 調合油,じゃがいも                               | しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,かぶ,かぶ(葉)          | 23.3 g              |        |
|     | フルーツヨーグルト       | ○  | ヨーグルト(無糖)                              | 上白糖                                     | パイナップル,イチゴ,黄桃缶,みかん缶(果肉)                 | 18.2 g              |        |

音楽会  
緑の文字を並べ替えると何になるかな?

とうきょう元気農場 大蔵大根

和食

文京区和食の日

とうきょう元気農場 さつまいも

八丈島 むろあじ

世界の料理 ガーナ

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー618kcal たんぱく質23.4g 脂質20.6g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。