

# 11月献立予定表

2025年11月

文京区立大塚小学校

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 脂質
4 火	レタスチャーハン	○	たまご、ハム	精白米、調合油	しょうが、長ねぎ、にんじん、レタス、ピーマン	626 kcal
	コーンしゅうまい		豚肉	でんぷん	玉ねぎ、しょうが、ホールコーン	25.3 g
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン、ごま油	にんじん、長ねぎ、ピーマン、こまつな	24.5 g
5 水	やきとり丼	○	鶏肉、焼きのり	精白米、調合油、砂糖、でんぷん	長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、ピーマン	627 kcal
	ほうれん草とわかめのみそ汁		カットわかめ、赤みそ、白みそ		ほうれん草、玉ねぎ	26.7 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、砂糖、ごま油、調合油	にんじん、もやし、きゅうり 	22.3 g
6 木	たまごトースト	○	たまご	食パン、マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、パセリ	603 kcal
	カレーポトフ		豚肉、ウィンナー、ベーコン	調合油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	23.7 g
	みかん				みかん	33.5 g
7 金	わかめうどん	○	豚肉、カットわかめ	冷凍うどん、ごま油、車ふ、こんにゃく	にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	668 kcal
	ふわふわ手作り肉まん		豚肉	薄力粉、砂糖、調合油、砂糖、ごま油、緑豆はるさめ、でんぷん	長ねぎ、マッシュルーム、しょうが	26.4 g
	マスカットゼリー		てんぐさ	砂糖	マスカットジュース	19.2 g
	☆手作りパンの日					
10 月	さつまいもご飯	○		精白米、さつまいも		621 kcal
	シシャモの青のり揚げ		ししゃも(生干し)、あおのり	薄力粉、調合油		27.6 g
	小松菜のおかか和え		生わかめ、かつお節	砂糖、調合油 	小松菜、にんじん、もやし	23.9 g
	三平汁		さけ、白みそ	こんにゃく、里芋	にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ	
11 火	トマトソースうどん	○	豚肉、パルメザンチーズ	冷凍うどん、調合油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、パセリ	715 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	28.0 g
	なめらかプリン		牛乳、クリーム、たまご	砂糖、砂糖		28.8 g
12 水	ご飯	○		精白米		631 kcal
	さくさくつくね焼き		鶏肉	砂糖、パン粉、砂糖、でんぷん	れんこん、長ねぎ、しそ葉、しょうが	30.4 g
	大根のねぎサラダ			砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、しょうが、長ねぎ	21.8 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	里芋、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	
13 木	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			565 kcal
	中華おこわ		豚肉	精白米、ごま油、砂糖	しょうが、長ねぎ、エリンギ、にんじん	17.8 g
	ジャンボ餃子		豚肉 	ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、調合油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ	14.5 g
	わかめきのこスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ、えのきたけ、エリンギ	
14 金	フレンチトースト	○	牛乳、たまご	食パン、砂糖		679 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	調合油、じゃがいも、砂糖、有塩バター、薄力粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ホールトマト	26.7 g
	里芋のツナマヨサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク)	里芋、調合油、砂糖、マヨネーズ(卵無し)	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	32.2 g

18 火	上海焼きそば	○	いか, 豚肉, 花がっお, あおのり	調合油, 蒸し中華めん	にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン	587 kcal	
	華風コーンスープ				でんぶん	クリームコーン, ホールコーン, 長ねぎ	21.0 g
	マーラーカオ			たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		24.6 g
19 水	クリームライス	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, チーズ 生クリーム	精白米, 調合油, 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	614 kcal	
	シーザーサラダ				じゃがいも, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	19.6 g
							26.7 g
	☆誕生日給食						
20 木	ソフトフランドック	○	フランクフルト	ソフトフランスパン		619 kcal	
	鶏肉のトマトシチュー			鶏肉, レッドキドニー(水煮)	調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	23.5 g
	マセドアンサラダ				じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	29.2 g
21 金	緑茶	○			緑茶	562 kcal	
	わかめごはん			炊き込みわかめ	精白米		21.6 g
	白身魚の変わりソース			メルルーサ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	14.8 g
	のり粉ふきいも			あおのり	じゃがいも		
	のっぺい汁☆いい和食献立			鶏肉, 豆腐油揚げ	じゃがいも, こんにゃく, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん	
25 火	深川めし	○	あさり, 油揚げ	精白米	にんじん, しょうが	579 kcal	
	おでん			こんぶ, さつま揚げ, つみれ 焼き竹輪, ウィンナー	砂糖, こんにゃく, じゃがいも	だいこん, にんじん	23.8 g
	シナノスイートりんご					りんご	18.0 g
	☆全国ドンドン祭り						
26 水	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん, 調合油, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな, にんにく	630 kcal	
	キャラメルポテト			生クリーム	さつまいも, 調合油, 砂糖 有塩バター		25.2 g
	みかん					みかん	20.2 g
27 木	ご飯	○		精白米		681 kcal	
	お魚コロッケ			さけ	調合油, じゃがいも マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	25.2 g
	白菜サラダ				調合油, 砂糖	はくさい, もやし, きゅうり, 玉ねぎ	23.5 g
	さつま汁			鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
28 金	ガリバタチキンライス	○	鶏肉	精白米, 有塩バター, 砂糖	パセリ, 玉ねぎ, ピーマン, ぶなしめじ, にんにく	654 kcal	
	BLTスープ			ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス トマト, パセリ	25.7 g
	いちごのムース			てんぐさ, 牛乳, 生クリーム	砂糖	いちご	27.0 g





令和7年10月31日  
 文京区立大塚小学校  
 校長 山下 智美  
 栄養士 鈴木 真奈美

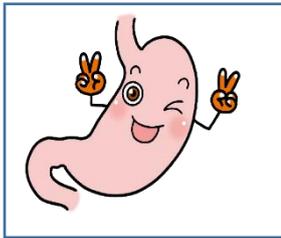
# よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないといけない固い物を食べなくなり、口当たりのよい物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

## かむことの効果

●消化を助ける!



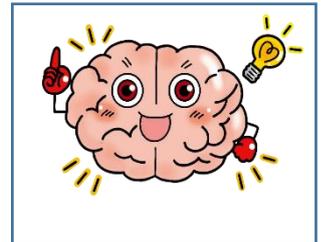
●太りにくくなる!



●歯並びをよくする!



●頭のはたらきをよくする!



# 11/21(金)和食献立を食べよう

皆さんは「いい日本食の日」を知っていますか?それは 11月24日です。この日は和食の良さを知り、日本の素晴らしい食文化を次の世代や世界の人々に伝えていくという意味があります。本校でも21日に魚沼産のこしひかりと日本茶を給食に使用し、和食の良さを味わえる日にしたいと思っています。

## 和食の よいところ

