令和８年度　11月　給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
2月	振替休業日（学校はお休みです）							
3火	文化の日							
4水		ごはん			米		586 kcal	ヤンニョムチキンは、韓国の料理です。ヤンニョムは、健康や栄養のことを考えて調合されたタレのことをいいます。
		ヤンニョムチキン	○	鶏肉	片栗粉,油,きび糖	しょうが,にんにく	25.1 g	
		春雨サラダ		ハム	はるさめ,きび糖,ごま油,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり		
		わかめスープ		鶏肉,わかめ	片栗粉,ごま油	だいこん,えのきたけ,ねぎ		
5木		フレンチトースト		卵,牛乳	食パン,はちみつ,きび糖,グラニュー糖		599 kcal	さつま芋シチューには、東京都東久留米市産の東京都エコ農産物認証制度を受けたさつまいもを使用します。
		ごぼうチップスサラダ	○		油,きび糖	キャベツ,にんじん,こまつな,ホールコーン,ごぼう	22.3 g	
		さつま芋シチュー		鶏肉,手亡豆,ひよこ豆,牛乳,豆乳	油,さつまいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ		
6金	いい歯の日（11月8日）の献立 ★ハッピーベジデー★	ごはん			米		586 kcal	11月8日の「いい歯の日」に合わせて、噛み応えのあるたこ、凍り豆腐入りのしゅうまいを提供予定です。
		たこキャベしゅうまい	○	豚肉,たこ,高野豆腐	ごま油,きび糖,片栗粉,しゅうまいの皮	たまねぎ,キャベツ	23.5 g	
		野菜のうま塩だれ			すりごま,油,ごま油,きび糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,にんにく		
		チンゲン菜スープ		ベーコン,豆腐	ごま油	にんじん,だいこん,チンゲン菜,ねぎ		
9月		秋野菜カレー		鶏肉	米,油,さつまいも,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,しめじ,エリンギ,れんこん,チャツネ	671 kcal	りんごの食べ比べは、「きたろう」と「シナノスイート」の2種類を予定しています。
		バジルサラダ	○		オリーブ油,上白糖	キャベツ,こまつな,ホールコーン,たまねぎ,りんご	18.6 g	
		りんご（食べ比べ）				りんご		
10火	♪ブックメニュー	きざみきつねうどん（♪四つ子ぐらし）		鶏肉,油揚げ	うどん,きび糖	だいこん,にんじん,干ししいたけ,ねぎ	581 kcal	うどんのだしは、鰹厚削りと昆布の他に、鯖厚削りも加えています。甘みとコクのあるだしがとれます。
		だし巻き卵	○	卵,豆腐	油	ほうれん草,にんじん	28.7 g	
		小松菜とツナのごま酢和え		ツナ	きび糖,すりごま	キャベツ,きゅうり,こまつな,しょうが		
11水	韓国の料理	ごはん			米		619 kcal	豆腐チゲは、味と栄養面を考え、あさりを加えてつくります。さらに、煮ると甘みが出る千住ねぎ（江戸東京野菜の一つ）も使用予定です。
		豆腐チゲ	○	豚肉,豆腐,あさり,みそ	ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,キムチ,にら,ねぎ	23.7 g	
		チャプチェ		豚肉	はるさめ,ごま,油,きび糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,干ししいたけ		
		みかん				みかん		
12木	3年給食なし 茨城県の郷土料理	ごはん（にじのきらめき）			米		586 kcal	そぼろ納豆は、納豆に切干大根を混ぜ合わせ。しょうゆだれに漬け込んだ料理です。あんこうは、冬の茨城県を代表する魚です。
		そぼろ納豆		納豆	ごま油	切干大根	23.6 g	
		あんこうのから揚げ	○	あんこう	片栗粉,油	しょうが,にんにく		
		れんこんサラダ		ハム,みそ	きび糖,卵不使用マヨネーズ	れんこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン		
		けんちん汁		豆腐	ごま油,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,干ししいたけ,こまつな		
13金		さつまいもごはん			米,さつまいも		565 kcal	秋鮭のもみじ焼きは、塩、こしょう白ワイン、卵不使用マヨネーズ、にんじんをすりおろしたものを合わせたもので味付けをして作ります。
		秋鮭のもみじ焼き	○	さけ	卵不使用マヨネーズ	にんじん	29.5 g	
		ひじきの炒め煮		鶏肉,大豆,ひじき	ごま油,こんにゃく,きび糖	にんじん,さやいんげん		
		厚揚げ入りみそ汁		生揚げ,みそ,みそ		キャベツ,たまねぎ,えのきたけ		
16月	4年生給食なし 高知県の郷土料理	かつおめし		かつお	米,きび糖	しょうが,万能ねぎ	563 kcal	高知県土佐地方の方言で「ぐる」は「仲間」や「みんな」を意味します。様々な具材を一緒に煮込む料理です。
		ぐる煮	○	生揚げ	さといも,こんにゃく,きび糖,片栗粉	だいこん,にんじん,ごぼう	28.9 g	
		にらたま汁		豆腐,★卵	片栗粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にら		
17火	6年生給食なし	小松菜パン			小松菜パン		698 kcal	小松菜パンは、東京都内産の小松菜を加工し、パン生地に混ぜ込んで作ります。小松菜は江戸川区、足立区、葛飾区などで多く生産されています。
		マカロニグラタン	○	鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	油,バター,小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー,パセリ	26.0 g	
		ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも,きび糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,ホールトマト		
		柿				柿		
18水	石川県の郷土料理	ごはん			米		580 kcal	あいまぜは、石川県能登地方の郷土料理です。大根やにんじんなどの根菜類と打ち豆を炒め煮にした料理です。
		にぎすの竜田揚げ	○	にぎす	片栗粉,油	しょうが	20.5 g	
		あいまぜ		油揚げ,打ち豆	油,きび糖	ごぼう,にんじん,だいこん		
		めった汁		豚肉,みそ	ごま油,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,干ししいたけ,ねぎ		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質	ひとくち メモ
19 木		ごはん	○		米		642 kcal 22.3 g	白菜しょうがスープは、すりおろしたもの、せん切りにしたものの2種類の切り方のしょうがを入れます。体の温まるスープです。
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	片栗粉,油,じゃがいも,きび糖	しょうが,にんじん,ホールコーン,えだまめ		
		白菜しょうがスープ		豚肉		しょうが,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,はくさい,ねぎ		
		みかん				みかん		
20 金	♥セレクトドリンク♥ （給食委員会企画）	ごはん	飲み物		米		654 kcal 30.0 g ミルクコーヒーを選んだ時の栄養価です。	セレクトドリンクは、給食委員会の皆さんが飲み物の種類を決めました。緑茶、オレンジジュース、ミルクコーヒー、いちごオ・レ、のむヨーグルトの中から事前に１つ選びました。
		大根菜のふりかけ		じゃこ	きび糖,ごま	だいこん(葉)		
		東京Xと豆腐のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞおろしｿｰｽ		豚肉,豆腐	油,パン粉,きび糖,片栗粉	たまねぎ,だいこん		
		野菜の磯和え		のり	きび糖	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,えのきだけ		
		大根のみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ		たまねぎ,だいこん		
23 月	勤労感謝の日							
24 火	和食の日 （11月24日） の献立 岩手県の郷土料理	ごはん（銀河のしずく）	○		米		619 kcal 27.4 g	岩手県と青森県にまたがる「南部地方（旧南部藩の領地）がごまの産地だったことから、ごまを使った料理に南部という名前がついています。
		鯛の南部焼き		さば	きび糖,片栗粉,ごま			
		すき昆布の煮物		すき昆布,高野豆腐	しらたき	にんじん,干ししいたけ		
		芋の子汁		鶏肉,	こんにゃく,さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ		
25 水		中華丼	○	豚肉,いか	米,油,片栗粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,だけのこ,はくさい,もやし,チンゲン菜	582 kcal 20.8 g	マンゴープリンは、香港で生まれたデザートです。マンゴーの果肉や果汁を寒天などで固めて作ります。
		春雨スープ		鶏肉,わかめ	はるさめ,ごま油	にんじん,えのきだけ,こまつな,ねぎ		
		マンゴープリン		粉寒天,牛乳,豆乳,生クリーム	上白糖	マンゴー		
26 木	♥食レポ選手権♥ （給食委員会企画）	ごはん	○		米		629 kcal 23.8 g	給食委員会企画として、「食レポ選手権」を実施します。鶏肉のから揚げを食べて、味や食感、美味しさなどを言葉で表現するイベントです。
		♥鶏のから揚げ♥		鶏肉	片栗粉,油	しょうが,にんにく		
		さつまいものごまサラダ			さつまいも,じゃがいも,すりごま,卵不使用マヨネーズ	にんじん,ブロッコリー		
		麩のすまし汁		豆腐	焼きふ	にんじん,こまつな		
27 金	ドイツの料理	コッペパン	○		無塩コッペパン		563 kcal 24.3 g	カレーヴィルストは、焼いたソーセージにスパイシーなケチャップとカレー粉をかけたベルリン地方のB級グルメです。
		カレーヴィルスト		フランクフルト		にんにく		
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ,にんにく		
		リンゼンズッペ		ベーコン,レンズ豆	油,きび糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれん草		
30 月	♪ブックメニュー	しょうゆラーメン （♪イチからつくるラーメン）	○	豚肉,なると	中華めん,ごま油,油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ	608 kcal 25.9 g	ラーメンは、富士見小の給食でリクエストが一番多い料理です。朝から給食を楽しみにしている児童が多いです。
		野菜といかのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
		さつまいもと栗のカップケーキ		卵,牛乳,豆乳	くり,さつまいも,小麦粉,米粉,バター,きび糖			

※ 献立表の栄養価は中学年（３・４年生）の値を表記しております。　　※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

１１月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。図書室司書の佐藤先生から紹介のあった本です。「四つ子ぐらし」シリーズは特に女子児童に人気がある本です。

♪１１月１０日（火）　きざみきつねうどん、だし巻き卵
「四つ子ぐらし（１）ひみつの姉妹生活、スタート」
作：ひの　ひまり　絵：佐倉　おりこ　出版社：KADOKAWA（角川つばさ文庫）

♪１１月３０日（月）　しょうゆラーメン
「イチからつくるラーメン」　編：奥村　彪生　絵：高部　晴市
編集制作：栗山　淳編集室　出版社：一般社団法人　農山漁村文化協会

【１１月の東京都内産野菜】



小松菜　江戸川区　平野農園
里芋　16・24日　八王子市
キャベツ　4・5・9・10・13・17・27日　あきる野市・立川市・八王子市
長ねぎ　6・10・19日　立川市・瑞穂町
にんじん　25・27日　八王子市
チンゲン菜　6日　清瀬市
さつまいも　5・13日　東久留米市（東京都エコ認証）
大根　12・20日　あきる野市・立川市



【１１月の有機野菜】

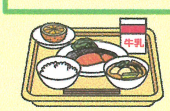
さつまいも　26・30日　山梨県北杜市

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年１１月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、１１月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。富士見小の給食では、「和食」の献立を多く取り入れるようにしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

