

令和6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	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ 
1 金	文化の日の 献立	ごはん	○		米		553 kcal	菊花蒸しは、豚ひき肉、大豆、豆腐などで作った肉団子の周りにホールコーンをまぶして、蒸す料理です。菊の花に見立てて作ります。
		菊花蒸し		豚肉,大豆,豆腐	片栗粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,ホールコーン	24.0 g	
		菊花入りお浸し		かつお節	三温糖	こまつな,もやし,はくさい,にんじん,干し菊		
		かまぼこのすまし汁		豆腐,かまぼこ		にんじん,江戸菜		
4 月	振替休日（学校はお休みです）							
5 火	山形県の 郷土料理	ごはん	○		米		561 kcal	秋鮭のもみじ焼きは、旬の国産の秋鮭に卵不使用のマヨネーズ、にんじんをすりおろしたものを、塩、こしょうで味つけをして焼く料理です。
		秋鮭のもみじ焼き		さけ	卵不使用マヨネーズ	にんじん	28.4 g	
		ごま和え			三温糖,すりごま	キャベツ,こまつな,にんじん		
		芋煮		豚肉,みそ	さといも,ごま油	ごぼう,だいごん,にんじん,まいだけ,ねぎ,だいごんの葉		
6 水		凍り豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉,高野豆腐	米,油,三温糖	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん	611 kcal	
		キャベツのみそ汁		油揚げ,みそ		キャベツ,だいごん,だいごんの葉	26.7 g	
		きなこ豆		大豆,きな粉	片栗粉,油,三温糖			
7 木	栄養士実習生 の考えた献立	ごはん	○		米		578 kcal	7日と8日の献立は、栄養士実習生が考えた献立です。11月8日の「いい歯の日」に合わせて、切干大根やれんこん、こんにゃくなどの噛み応えのある食材を多く使用した献立になっています。
		鶏肉のBBQソース		鶏肉	片栗粉,油,三温糖	りんご,ねぎ,しょうが,にんにく	21.8 g	
		小松菜のシャキシャキサラダ			上白糖,油	切干大根,れんこん,ホールコーン,こまつな		
		白菜とえのきの和風スープ				万能ねぎ,はくさい,えのきたけ		
8 金	栄養士実習生 の考えた献立	五目ごはん	○	鶏肉	米,油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,にんじん,干ししいたけ	598 kcal	
		鶏フライ		あじ	小麦粉,パン粉,油		26.1 g	
		コーンサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン		
		根菜汁		みそ	さつまいも,こんにゃく	だいごん,にんじん		
11 月	北海道の 郷土料理	ごはん (北海道産ゆめぴりか)	○		米		560 kcal	普段使っているお米は、秋田県産「もえみのり」という品種です。11日は北海道の郷土料理に合わせて北海道産「ゆめぴりか」を使用予定です。
		水下角の唐揚げ		こまい	片栗粉,油	しょうが	22.8 g	
		昆布和え		刻み昆布	三温糖	はくさい,だいごん,にんじん,れんこん,しょうが		
		どさんこ汁		豚肉,みそ	じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,こまつな		
12 火	3年生給食なし	ミルクパン	○		ミルクパン		590 kcal	水下角（こまい）の名前の由来は、アイヌ語で「小さな音の出る魚」という意味です。氷の張った低水温で産卵するため、漁獲方法も北海道では氷の下に網を入れて行うことから「水下角」と漢字で書かれるようになったそうです。
		さつまいもシチュー		鶏肉,手亡豆,ひよこ豆,牛乳,豆乳,生クリーム	油,さつまいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ	21.8 g	
		パスタサラダ			スパゲッティ,卵不使用マヨネーズ,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ		
13 水		ごはん	○		米		582 kcal	11月14日は埼玉県民の日です。埼玉県の郷土料理であるゼリーフライを提供します。ゼリーフライは、小判のような形に生地を丸めます。小判のような形であることから「鏡フライ」と呼ばれるようになり、転じてゼリーフライとなりました。
		キムムッチ (韓国風のりふりかけ)		のり	ごま油,ごま,三温糖	にんにく	22.9 g	
		生揚げの甘酢煮		豚肉,生揚げ	油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だけのこ,干ししいたけ,チンゲン菜		
		トックスープ		鶏肉	トック	にんじん,大蔵だいごん,えのきたけ,こまつな		
14 木	埼玉県の 郷土料理 6年生給食なし	ごはん	○		米		563 kcal	土料理であるゼリーフライを提供します。ゼリーフライは、小判のような形に生地を丸めます。小判のような形であることから「鏡フライ」と呼ばれるようになり、転じてゼリーフライとなりました。
		ゼリーフライ		おから	じゃがいも,油,小麦粉,油	ねぎ,たまねぎ,にんじん	20.7 g	
		おひたし				こまつな,キャベツ,にんじん,もやし		
		呉汁		鶏肉,大豆,みそ	じゃがいも	にんじん,大蔵だいごん,ねぎ,大蔵だいごんの葉		
15 金		五目ラーメン	○	豚肉	中華めん,ごま油,油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,干ししいたけ,はくさい,もやし,ねぎ,チンゲン菜	590 kcal	呉汁は、細かくすりつぶした大豆と野菜を使った汁物です。
		ハンパンジーサラダ		鶏肉,みそ	ねりごま,三温糖	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが	22.7 g	
		スイートポテト		豆乳,牛乳,生クリーム	さつまいも,上白糖,バター			
18 月	♪ブック メニュー	ごはん	○		米		557 kcal	13日から22日の間、東京都八王子市にある「とうきょう元気農場」より大蔵大根とさつまいもが届きます。大蔵大根は、世田谷近辺で多く栽培されている大根です。
		大蔵大根菜のふりかけ		しらす	三温糖,ごま	大蔵だいごんの葉	25.6 g	
		大蔵大根のおでん (♪大根はエライ)		さつまいも,ちくわ,昆布,がんもどき	こんにゃく,ちくわぶ,さといも	大蔵だいごん,にんじん		
		切干大根のスタミナサラダ		豚肉	三温糖,ごま油,なたね油	きゅうり,にんじん,もやし,切干大根,たまねぎ,にんにく		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1杯 - たんぱく質	ひとくち メモ
19 火	♪ブック メニュー 4年生給食なし	ごはん	○		米		596 kcal	大蔵大根は、根の上部から先端 までの太さが変わらない大根で す。煮崩れしにくく、加熱する と甘みが出る大根です。
		麻婆大蔵大根		豚肉,みそ	油,三温糖,片栗粉,ごま 油	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,にんじん,干ししい たけ,大蔵だいこん,大蔵だいこんの葉	20.6 g	
		中華風コンスープ(卵入り)		鶏肉,卵	片栗粉,ごま油	クリームコーン,ホールコーン,ごま つな		
		みかん (♪みかんのひみつ)				みかん		
20 水	愛知県の 郷土料理	みそ煮込みうどん	○	鶏肉,かまぼこ,みそ	うどん,三温糖	ごぼう,にんじん,大蔵だいこん,干しし いたけ,しめじ,ねぎ	585 kcal	みそ煮込みうどんには、愛知県の 八丁みそを味付けに使用します。 鬼まんじゅうは、角切りにしたさつまいも の角がゴツゴツ見える様子が、鬼の角や金 棒に見えることから名前がついたそうです。 第二次世界大戦後の食料難の時代 にお米の代わりに食べていたそうです。
		野菜のごまだれかけ		わかめ	ごま,三温糖	キャベツ,ごまつな,もやし,にんじ ん	22.5 g	
		鬼まんじゅう		豆乳	さつまいも,小麦粉,米 粉,三温糖			
21 木		ごはん	○		米		560 kcal	11月24日の和食の日に合わせて、だしや素 材の旨味を味わう献立にしました。だしを しっかりとることで、汁物に使うみそを控 えることができます。
		ヤンニョムチキン		鶏肉	片栗粉,油,三温糖	しょうが,にんにく	25.8 g	
		野菜のナムル			三温糖,ごま油	ごまつな,にんじん,大豆もやし,も やし		
		チンゲン菜スープ		鶏肉,豆腐	ごま油	にんじん,えのきたけ,チンゲン菜, ねぎ		
22 金	和食の日 (11月24日) に合わせた献立	里芋ご飯	○	油揚げ	米,三温糖,さといも	にんじん,えだまめ	592 kcal	11月24日の和食の日に合わせて、だしや素 材の旨味を味わう献立にしました。だしを しっかりとることで、汁物に使うみそを控 えることができます。
		擬製豆腐		豆腐,鶏肉,卵	油,三温糖	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,ごま つな	28.5 g	
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油,ごま油,上白糖	だいこん,にんじん,きゅうり		
		白菜のみそ汁		油揚げ,みそ		はくさい,しめじ		
25 月	◆学習発表会 コラボ メニュー	◆ごはん	○		米		578 kcal	25日から30日は、学習発表会コラボメニュー です。25日は、5年生の演目に合わせて、米、 魚、キャベツを組み合わせた献立にしました。 26日は3年、4年生の合奏などの演目に合わせ て、「ドレミファみそサラダ」にしました。 みそを使ったドレッシングを作ります。 里芋コロックは、里芋にじゃがいも を加えて作るねっとりとした食感の コロックです。
		◆さんまの竜田揚げ		さんま	米粉,片栗粉,油	しょうが	20.5 g	
		◆キャベツのおかか和え		かつお節	三温糖	にんじん,キャベツ,ごまつな,しょ うが		
		みそけんちん汁		豆腐,みそ	こんにゃく	だいこん,にんじん,干ししいた け,ねぎ		
26 火	◆学習発表会 コラボ メニュー	ごはん	○		米		635 kcal	27日の「海の声が聞こえる!? サラダ」は、 4年生の合奏にちなんだ、えび、ほたて、い かの入ったサラダです。 28日の「だれだってお誕生日ケーキ」は2年生 の演目に合わせた料理です。
		里芋コロック		おから,白いんげん豆, 豚肉	じゃがいも,さといも,油,小麦粉,パ ン粉,三温糖	たまねぎ	21.0 g	
		◆ドレミファみそドレサラダ		みそ	油,三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,もや し		
		豆腐とわかめのすまし汁		豆腐,わかめ		えのきたけ		
27 水	◆学習発表会 コラボ メニュー	シナモントースト	○		食パン,バター,上白糖		563 kcal	29日の「セルフ塩おむすび」は、1年生の演目 に合わせた料理です。シルバー(銀ひらす) は、普段あまり利用されていない魚です。な かよし学級の演目に合わせてSDGsの観点から 使用します。
		ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじ ん,ホールトマト	25.9 g	
		◆海の声が聞こえる!? サラダ		えび,いか,ほたて	油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たま ねぎ		
28 木	◆学習発表会 コラボ メニュー	鶏肉ときこの和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,え のきたけ,ごまつな	599 kcal	29日の「セルフ塩おむすび」は、1年生の演目 に合わせた料理です。シルバー(銀ひらす) は、普段あまり利用されていない魚です。な かよし学級の演目に合わせてSDGsの観点から 使用します。
		白菜とベーコンのスープ		ベーコン	油	たまねぎ,にんじん,はくさい	21.3 g	
		◆だれだってお誕生日ケーキ		豆乳,生クリーム	米粉,さつまいも,三温 糖,油	ピーツ,レモン果汁		
29 金	◆学習発表会 コラボ メニュー	◆セルフ塩おむすび	○	のり	米		556 kcal	29日の「セルフ塩おむすび」は、1年生の演目 に合わせた料理です。シルバー(銀ひらす) は、普段あまり利用されていない魚です。な かよし学級の演目に合わせてSDGsの観点から 使用します。
		◆シルバーのみそ焼き		シルバー,みそ	三温糖	しょうが	24.0 g	
		◆赤しそドレサラダ		わかめ	こんにゃく,油,上白糖	キャベツ,きゅうり,赤しそ		
		かぶのみそ汁		みそ		たまねぎ,かぶ,かぶの葉		
30 土	◆学習発表会 コラボ メニュー	セルフオムライス	○	鶏肉,卵,牛乳	米,油,バター	トマトソース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールコーン,にんにく,グリーンピース	566 kcal	「友情キラキラゼリー」は、6年生の演目に合 わせて、同意会からイメージした料理です。
		バイザンヌスープ		鶏肉,ひよこ豆	油,三温糖	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベ ツ,ごまつな	25.6 g	
		◆友情キラキラゼリー		アガー	上白糖	レモン果汁,みかん缶,バイン缶,チ タデココ		

※ 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ござい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。

- ♪11月18日(月) 大蔵大根のおでん
「大根はエライ」 作・絵:久住 昌之 出版社:福音館書店
- ♪11月19日(火) みかん
「みかんのひみつ」 監修:鈴木 伸一 写真:岩間 史朗 出版社:ひさかたチャイルド

★給食で使用しているお米について

年間を通して、秋田県産「もえみのり」を使用していますが、この夏からの米不足の影響を受け、10月23日使用分
から30日使用分は新潟県産「にじのきらめき」を使用いたしました。11月1日使用分からは、宮城県産「ひとめぼれ」
を使用いたします。秋田県産「もえみのり」の新米が入荷次第、元に戻す予定です。価格は10月23日分より、10kgあ
あたり、2000円程度の値上がりとなっております。

【11月の東京都内産野菜】

- 小松菜(11月中全て)
江戸川区・平野農園
- 大根(11月中全て)
八王子市・鈴木農園、水越農園、中西
農園
- 大蔵大根、さつまいも(13日~22日)
とうきょう元気農場
- 里芋(5日、26日)
八王子市・鈴木農園
- 長ねぎ(25日)
八王子市・水越農園

