

令和7年度 11月分 献立表

「カミング30運動」強化月間！

ひとくち30かいりじょうよくかんであじわってたべよう



中央区立豊海小学校

※★：かみかみメニューに使用する食物繊維が多く含まれる食材や調理方法の工夫等によりかみごたえのある食材

| 日曜   | 献立名                                                                                             | おもな使用食品の働き                                   |                                            |                                                                        | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|      |                                                                                                 | エネルギーのもとになる                                  | 体をつくるもとになる                                 | 体の調子を整えるもとになる                                                          |               |            |
| 4 火  | プルコギ丼 わかめスープ りんごゼリー 牛乳                                                                          | 米 米粒麦 さとう<br>ごま油 油 でんぶん<br>ごま                | 豚肉 わかめ 豆腐<br>アガー 牛乳                        | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん もやし にら<br>長ねぎ えのき<br>りんごジュース                    | 593           | 25.5       |
| 5 水  | 高野豆腐のそぼろごはん<br>わかさぎのいそべ揚げ みそ汁 牛乳                                                                | 米 米粒麦 油<br>さとう 米粉<br>じゃがいも                   | 豚ひき肉 大豆<br>凍り豆腐 わかさぎ<br>チーズ あおのり<br>わかめ 牛乳 | にんじん たまねぎ しょうが<br>もやし 長ねぎ えのき                                          | 601           | 26.5       |
| 6 木  | <b>運動会に向けての応援献立</b><br>セルフチキンカツサンド（柏パン、チキンカツ）<br>青菜とキャベツのオニオンサラダ<br>ミネストラスープ 牛乳                 | 柏パン 小麦粉<br>パン粉 油 さとう<br>じゃがいも マカロニ           | 鶏肉 牛乳                                      | キャベツ もやし こまつな<br>りんご たまねぎ にんじん<br>にんにく パセリ トマト水煮<br>しょうが               | 585           | 24.6       |
| 7 金  | <b>かみかみメニューの日【じゃこをよくかんでたべよう】</b><br>ごはん <u>カレーじゃこふりかけ</u> 肉じゃが<br>かきたま汁 牛乳                      | 米 ごま さとう<br>じゃがいも 油<br>でんぶん                  | <b>★ちりめんじゃこ</b><br>豚肉 豆腐 卵<br>糸寒天 牛乳       | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく こまつな 長ねぎ                                            | 585           | 27.5       |
| 10 月 | 振替休業日                                                                                           |                                              |                                            |                                                                        |               |            |
| 11 火 | ポークカレーライス ひじきともやしのサラダ<br>りんご 牛乳                                                                 | 米 米粒麦<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま                   | 豚肉 干ひじき 牛乳                                 | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく もやし キャベツ<br>スイートコーン りんご                         | 616           | 20.0       |
| 12 水 | ごはん 生揚げの四川煮 かぶの中華スープ<br>オレンジゼリー 牛乳                                                              | 米 油 さとう<br>でんぶん ごま油                          | 生揚げ 豚ひき肉<br>大豆 アガー 牛乳                      | 長ねぎ にんにく しょうが<br>かぶ にんじん チンゲンサイ<br>えのき オレンジジュース                        | 643           | 25.4       |
| 13 木 | <b>季節のメニューの日【季節の食材:さつまいも、はくさい】</b><br>米粉コッペパン <u>さつまいものグラタン</u><br>もやしときゅうりのサラダ <u>白菜スープ</u> 牛乳 | 米粉コッペパン<br>さつまいも マカロニ<br>油 小麦粉 パン粉<br>さとう ごま | 鶏肉 チーズ<br>ウインナー 牛乳                         | たまねぎ しめじ パセリ<br>もやし きゅうり はくさい<br>にんじん                                  | 585           | 26.7       |
| 14 金 | <b>かみかみメニューの日【いかをよくかんでたべよう】</b><br>ごはん <u>いかのかりん揚げ</u> 野菜のごま酢がけ<br>みそ汁 牛乳                       | 米 でんぶん 油<br>黒砂糖 さとう ごま                       | <b>★いか</b> 生揚げ<br>わかめ 牛乳                   | しょうが はくさい こまつな<br>にんじん もやし たまねぎ<br>えのき                                 | 585           | 25.9       |
| 17 月 | <b>地産地消の日【だいこん・八王子市産】</b><br>チリコンカンライス おろしドレッシングサラダ<br>ラフランスカップケーキ 牛乳                           | 米 米粒麦 油<br>小麦粉 さとう<br>バター グラニュー糖             | 大豆 豚ひき肉 卵<br>生クリーム 牛乳                      | たまねぎ にんじん にんにく<br>もやし こまつな だいこん<br>スイートコーン ラフランス                       | 652           | 22.9       |
| 18 火 | <b>かみかみメニューの日【だいずをよくかんでたべよう】</b><br>カレーうどん <u>青のりビーンズポテト</u><br>みかん 牛乳                          | 冷凍うどん 油<br>でんぶん じゃがいも                        | 鶏肉 油揚げ<br><b>★大豆</b> あおのり<br>牛乳            | しょうが たまねぎ にんじん<br>長ねぎ みかん                                              | 624           | 22.0       |
| 19 水 | <b>食育の日 日本の郷土料理献立【山形県】</b><br>きのこごはん さばの塩焼き<br>野菜のしょうがじょうゆがけ <u>いも煮</u> 牛乳                      | 米 もち米 さといも<br>さとう                            | 油揚げ さば<br>豚肉 牛乳                            | しめじ えのき 干しいたけ<br>もやし こまつな にんじん<br>しょうが こんにゃく 長ねぎ                       | 595           | 25.1       |
| 20 木 | シナモン揚げパン ミートボールのトマト煮<br>ポテトのごまドレッシングサラダ 牛乳                                                      | コッペパン 油<br>さとう パン粉<br>じゃがいも ごま               | 豚ひき肉 豆腐<br>ベーコン 牛乳                         | たまねぎ しょうが キャベツ<br>にんじん にんにく<br>トマト水煮 きゅうり                              | 585           | 22.6       |
| 21 金 | 豚玉丼 みそ汁 柿 牛乳                                                                                    | 米 米粒麦 油<br>さとう                               | 豚肉 卵 油揚げ<br>牛乳                             | たまねぎ にんじん<br>切干しだいこん こまつな<br>にんじん かき                                   | 586           | 24.7       |
| 25 火 | <b>和食の日 ※11/24は和食の日です</b><br>ごはん 魚のあずま煮 磯香あえ<br>けんちん汁 牛乳                                        | 米 でんぶん 油<br>さとう ごま<br>さといも ごま油               | 鮭 焼きのり<br>油揚げ 豆腐 牛乳                        | キャベツ こまつな だいこん<br>ごぼう にんじん 長ねぎ<br>こんにゃく                                | 585           | 27.1       |
| 26 水 | <b>食べよう野菜350メニューの日（1皿60gの野菜を使用）</b><br>スパゲティミートソース <u>野菜サラダ</u><br>アップルパイ 牛乳                    | スパゲティ 油<br>でんぶん ごま油<br>さとう パイ皮               | 豚ひき肉 牛乳                                    | たまねぎ にんじん にんにく<br>トマト水煮 もやし キャベツ<br>きゅうり りんご                           | 595           | 21.8       |
| 27 木 | えびピラフ 豆乳コンススープ<br>キャラメルポテト 牛乳                                                                   | 米 油<br>コーンスターチ<br>さつまいも さとう<br>バター           | えび 豆乳 牛乳                                   | たまねぎ にんじん しょうが<br>クリームコーン<br>スイートコーン パセリ                               | 607           | 19.7       |
| 28 金 | <b>かみかみメニューの日【ごぼうをよくかんでたべよう】</b><br>ガリパタチキン丼 <u>揚げごぼうのサラダ</u><br>卵のみそ汁 牛乳                       | 米 米粒麦 油<br>バター さとう<br>でんぶん                   | 鶏肉 豆腐 卵 牛乳                                 | たまねぎ 万能ねぎ しめじ<br>にんにく もやし きゅうり<br>にんじん <b>★ごぼう</b> りんご<br>こまつな 長ねぎ えのき | 594           | 25.3       |

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

**11月の給食に使用する季節の食材**

さば さけ さつまいも さといも  
はくさい しめじ えのき  
かぶ りんご かき  
ラフランス みかん

| 栄養価      | エネルギー  | たん白質  | 脂質    | ナトリウム     | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | ビタミン    |      |      |      | 食物繊維 |
|----------|--------|-------|-------|-----------|-------|--------|------|---------|------|------|------|------|
|          | *1     |       |       | (食塩相当量)*1 | *2    | *2     | *2   | A*2     | B1*2 | B2*2 | C*2  | *2   |
|          | (kcal) | (%)   | (%)   | (g)       | (mg)  | (mg)   | (mg) | (μgRAE) | (mg) | (mg) | (mg) | (g)  |
| 11月分平均   | 601    | 16.2  | 29.8  | 2.1       | 338   | 86     | 2.2  | 221     | 0.37 | 0.50 | 25   | 5.7  |
| 学校給食摂取基準 | 650    | 13～20 | 20～30 | 2.0       | 350   | 50     | 3.0  | 200     | 0.40 | 0.40 | 25   | 4.5  |

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内    \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



噛ミング30とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。今月は、「いい歯の日(11月8日)」にちなんで11月7日に、区内の保育園・小学校・中学校で共通かみかみ食材である「じゃこ」を使用した献立を提供します。また、よく噛んで味わって食べることを児童により意識してもらえるように今月は週に1回かみかみメニューを提供予定です。かみかみメニューの作り方を紹介する動画を区のHPで10月31日より公開します。右の二次元コードからアクセスしてご覧ください。

