11月 献立表（前半）

台東区立 千束小学校
校　　長　山宮 秀和
栄養教諭　山本 房子

日	献立名	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
2 月	キムチチャーハン	豚肉	米,麦,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,キムチ,ピーマン,長ねぎ	602 kcal
	豆腐の中華煮	豚肉,豆腐	ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,しいたけ,こまつな	
	がんづき	豆乳	小麦粉,黒砂糖,ごま		24.2 g
	牛乳	牛乳			
4 水	小松菜クリームスパゲッティ	鶏肉,牛乳,チーズ	スパゲッティ,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,こまつな	601 kcal
	ポテトフレンチサラダ		じゃが芋,サラダ油,砂糖	きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	
	りんご			りんご	22.6 g
	牛乳	牛乳			
5木	ご飯		米		581 kcal
	サバの南部焼き	さば	砂糖,ごま油,ごま		
	肉と野菜のみそ炒め	鶏肉,みそ	サラダ油,砂糖	しいたけ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,さやいんげん	
	けんちん汁 （5年生は校外学習のため給食はありません）	鶏肉,豆腐	ごま油,じゃが芋	こんにゃく,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	25.9 g
	牛乳	牛乳			
6 金	ご飯		米		593 kcal
	揚げギョーザ	豚肉	ごま油,ぎょうざの皮,でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,キャベツ	
	大根とツナの炒め煮	ツナ	ごま油	だいこん	
	もやしのスープ			にんじん,玉ねぎ,もやし,えのきたけ,こまつな	20.3 g
	牛乳	牛乳			
9 月	アップルトースト		食パン,バター,砂糖,りんごジャム	りんご	587 kcal
	コーンシチュー	鶏肉,牛乳	じゃが芋,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,クリームコーン,コーン,グリンピース	
	ハム入りサラダ	ハム	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	21.5 g
	牛乳	牛乳			
10 火	切り干しご飯	鶏肉,油揚げ	米,もち米,サラダ油,砂糖	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん	591 kcal
	ごぼうチップスサラダ		揚げ油,ごま油,砂糖,ごま	ごぼう,きゅうり,にんじん,はくさい,こまつな	
	肉じゃが	豚肉,高野豆腐	サラダ油,じゃが芋,砂糖	こんにゃく,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,グリンピース	23.3 g
	牛乳	牛乳			
11 水	千住ねぎ入りみそラーメン	豚肉,みそ	むし中華めん,サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,にら,長ねぎ	605 kcal
	きゃべつのゆかりあえ	かつおぶし		キャベツ,きゅうり,ゆかり粉	
	芋もち	白いんげん豆	じゃが芋,でんぷん,揚げ油,砂糖		23.2 g
	牛乳	牛乳			
12木	ご飯		米		581 kcal
	サケの西京焼き	サケ,みそ	砂糖	しょうが	
	ひじきの炒め煮 （5年生は校外学習のため給食はありません）	ひじき,油揚げ,大豆	サラダ油,砂糖	こんにゃく,にんじん,れんこん,しいたけ	
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉	サラダ油,里芋,砂糖	にんじん,だいこん,さやいんげん	27.1 g
	牛乳	牛乳			
13 金	ハヤシライス	豚肉,チーズ	米,麦,サラダ油,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ	614 kcal
	茎わかめ入りサラダ	くきわかめ	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	花みかん			みかん	20.2 g
	牛乳	牛乳			
16月	わかめご飯	わかめ	米,ごま		600 kcal
	ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉,パン粉,揚げ油		
	春雨サラダ （千束幼稚園体験給食）		はるさめ,砂糖,ごま油	はくさい,にんじん,きゅうり	
	きりたんぽ汁	鶏肉,油揚げ	きりたんぽ	だいこん,にんじん,ごぼう,まいたけ,長ねぎ	20.0 g
	牛乳	牛乳			
17火	ピザトーストサンド （1年生は校外学習のため給食はありません）	豚肉,チーズ	食パン,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ	610 kcal
	ビーンズサラダ	大豆	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ,玉ねぎ	
	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン,牛乳	サラダ油,マカロニ,コーンスターチ	玉ねぎ,エリンギ,かぼちゃ,パセリ	
	りんご			りんご	24.5 g
	牛乳	牛乳			
18水	ご飯（ささむすび）		米		600 kcal
	きゃべつの玉子焼き	卵	サラダ油,砂糖	キャベツ,玉ねぎ	
	しらす入り煮浸し	しらす,かつおぶし		はくさい,もやし,こまつな	
	石狩汁	生鮭,みそ	じゃが芋	だいこん,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	
	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料			27 g
	牛乳	牛乳			

11月 献立表（後半）

台東区立 千束小学校
校　　長　山宮 秀和
栄養教諭　山本 房子

日	献立名	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
19 木	五目うどん	鶏肉,油揚げ,ちくわ	冷凍うどん	にんじん,玉ねぎ,はくさい,しいたけ,たけのこ,長ねぎ	602 kcal
	野菜のごま酢和え		ごま,砂糖,ごま油	きゃべつ,こまつな,にんじん	
	あべかわ芋	きな粉	さつま芋,揚げ油,砂糖		23.4 g
	牛乳	牛乳			
20 金	ジャンバラヤ	鶏肉,ウィンナー	米,麦,バター,サラダ油	しょうが,にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	609 kcal
	ポトフ	豚肉,ベーコン	じゃが芋	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	
	おんぷのプリン	牛乳,生クリーム,卵	砂糖,グラニュー糖		24.7 g
	牛乳	牛乳			
25 水	ビビンバ	豚肉	米,麦,サラダ油,砂糖,ごま,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,たけのこ,もやし,こまつな,にんじん	607 kcal
	トックスープ	鶏肉	ごま油,トック	にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ	
	柿			かき	23.3 g
	牛乳	牛乳			
26木	ご飯		米		632 kcal
	鶏肉の玄米フレーク焼き	鶏肉,チーズ	マヨネーズ(卵不使用),パン粉,玄米フレーク		
	◎野菜のおかかあえ	けずり節		きゃべつ,もやし,にんじん	
	◎かきたま汁（6年生 調理実習）	豆腐,卵	でんぷん	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	26.7 g
	牛乳	牛乳			
27 金	ココアパン		ココアパン		593 kcal
	ポテトグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	サラダ油,じゃが芋,バター,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム	
	白菜スープ（ラッキーにんじんデー♪）	ベーコン	マカロニ	にんじん,玉ねぎ,はくさい,コーン	22.2 g
	牛乳	牛乳			
30月	ご飯		米		593 kcal
	サワラの香味焼き	サワラ	ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	
	ビーフン入り野菜炒め	豚肉	サラダ油,ビーフン	にんじん,たけのこ,キャベツ	
	根菜の呉汁	大豆,豆腐,みそ	じゃが芋	にんじん,だいこん,しめじ	
	アップルゼリー	粉寒天	砂糖	りんごジュース	26.1 g
	牛乳	牛乳			

<11月の平均栄養価>
3・4年生　エネルギー　600kcal　　たんぱく質　23.7g

～献立について～
- 献立は変更になる場合があります
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校の給食では「そば」「ごまを除くナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は使用しません。
  また、「マヨネーズ」「中華麺」「練り物」は卵不使用のものを使用します。

まんぷくほっぺ　～給食だより～

ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

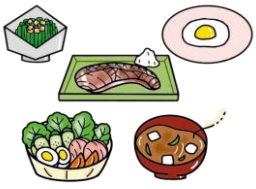
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



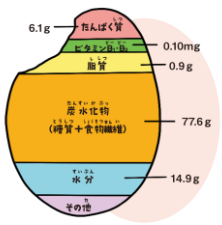
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価



宮城県大崎市の新米が届きます。

今年も台東区の姉妹都市である宮城県大崎市から新米「ささ結び」が届きます。大崎市は、豊かな水と肥沃な土地があり、江戸時代からお米の栽培が盛んな地域です。「ささ結び」は2015年に販売を開始した大崎市生まれの新しい品種です。

11月18日に使用する予定です。楽しみにしていてください。

<引用>食育フォーラム2026-11(株式会社健学社)