

# 11月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく 質 [g]
4	火	○	☆麦ご飯 あじの甘酢だれ ☆タンダの山菜汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 あじ 鶏肉 豚肉 みそ	麦ご飯 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 たけのこ なめこ えのき たけ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう れんこん いんげん	685	29.6
5	水	○	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 白菜のみそ汁 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ みそ ひじき	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 白菜 長ねぎ 緑豆もやし 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	647	26.4
6	木	○	コーン食パン 冬野菜のスープ煮 こんにゃくとツナのサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト ツナ	コーンパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 緑豆もやし こんにゃく パプリカ きゅうり	628	24.3
7	金	○	ご飯 いわしのかば焼きだれ 小松菜のみそ汁 くきわかめのきんぴら	牛乳 いわし 豆腐 みそ 豚肉 くきわかめ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	628	25.3
10	月	○	ご飯 生揚げの中華煮 わかめサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 大根 きゅうり	635	24.9
11	火	○	ダイスチーズパン サーモンフライ(小麦パン粉) トマトスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 さけ ベーコン ウインナー	ダイスチーズパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 でん粉	人参 玉ねぎ キャベツ トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	646	30.3
12	水	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし きゅうり 枝豆	681	24.9
13	木	○	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	596	27.0
14	金	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 油揚げのみそ汁 もやしとれんこんの梅肉和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 大根 人参 れんこん 緑豆もやし 梅	612	27.2
17	月	○	担々めん(蒸し中華めん) 大根の甘酢和え 稲城市産梨ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉 梨ゼリー	にんにく 生姜 人参 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり	658	24.1
18	火	○	☆ミルクパン(コッペ) (背スライス) ☆ウインナーケチャップソース かぶのスープ コーンソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 かぶ エリンギ とうもろこし	603	21.8
19	水	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ えびと野菜の炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 えび	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ なら 長ねぎ キャベツ チンゲン菜	609	26.9
20	木	○	ご飯 親子煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 かにかまぼこ	米 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなしめじ グリーンピース 大根 とうもろこし きゅうり	615	25.6
21	金	○	ゆかりご飯 揚げ子持ちししゃも(2本) 水炊き キャベツのごま酢和え	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ	ゆかりご飯 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	人参 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	645	24.2
25	火	○	ご飯 さばの塩焼き みそ鶏汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 緑豆 もやし ほうれん草	611	29.4
26	水	○	黒砂糖パン(食パン) ☆クリームシチュー ☆にんじんサラダ みかん(柑橘)	牛乳 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 白菜 ゆず みかん	628	21.8
27	木	○	ご飯 鶏ソースカツ(小麦パン粉) 秋の具だくさんみそ汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ハム	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも 緑豆 春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 緑豆 もやし	673	25.8
28	金	○	ご飯 カレー肉じゃが キャベツのしらす和え	牛乳 豚肉 さつまいも じゃがいも 砂糖 しらすぼし	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆 もやし キャベツ	597	24.5

☆マークは図書コラボ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。

- \* 材料等の都合により変更になることがあります。
- \* 小学校の基準値は中学年を基にしています。
- \* 給食の持ち帰りはできません。
- \* 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。

稲城市の平均値	637	25.8
学校給食摂取基準	650	21~32

稲城市web「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食【公式】  
インスタグラム





クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」



# 11月 給食だより

～味わう読書～  
**図書コラボ給食**

11月は「読書の秋」にちなんで、給食に本の中の料理が登場します。  
 給食を通して物語に興味を持ってもらえたら、学校の図書室や稲城市の中央図書館で読んでみてください。

## 4日 精霊の守り人

用心棒のバルサが皇子のチャグムを助けたことをきっかけに、彼を守りながら命がけで旅をする物語です。精霊の守り人からは、冒険の途中にバルサが食べた、薬草師のタンダが作った山菜汁が給食に登場です。

食べ物や地名、文化までオリジナルに作り込まれている世界観は「守り人シリーズ」の魅力の一つです。



## 18日 バムとケロのそらのたび

「バムとケロ」シリーズからバムとケロが旅の最中に弁当で食べるホットドッグが給食に登場です。

バムとケロは、バムのおじいちゃんの誕生日をお祝いするために、空の旅に出発します。

バムとケロは無事おじいちゃんの家にとどり着くことができるのでしょうか・・・



## 26日 つるばら村のレストラン

コックの卓郎さんは月見が原のシラカバ林の中で「レストラン山小屋」をひらいています。あるとき若い男の人がやってきて、「春から一年生になるにんじん嫌いの娘に、にんじんを好きになるような料理を作してほしい」とお願いします。

卓郎さんが作るいろいろなにんじん料理の中から、クリームシチューとにんじんサラダが給食に登場です。



### ◆◆◆ 今月の給食について ◆◆◆

- \* 《6日》冬野菜のスープ煮・・・稲城市と姉妹都市の北海道大空町のじゃがいもを使ったスープを作ります。
- \* 《7日》11月8日「いい歯の日」・・・強い歯を作るカルシウムがたくさん含まれて噛み応えのある食材を使います。
- \* 《11日》世界の料理 サーモンフライ（カナダ）・・・カナダでよく食べられているサーモンをフライにします。
- \* 《21日》ご当地給食 水炊き（福岡県）・・・水炊きは、鶏肉と野菜をしっとり煮て鶏だしがきいている郷土料理です。
- \* 《25日》11月24日「和食の日」・・・豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴です。



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

稲城市の学校給食では和食や行事食、郷土料理を取り入れ、子どもたちに日本の伝統的な食文化を伝えています。ぜひご家庭でも和食を味わいましょう。

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## “食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

### 11月23日は「勤労感謝の日」



### 第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年11月10日（月）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年11月13日（木）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年11月14日（金）