

令和7年度

11月

予定献立表(前半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(18回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちくちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだ からだの調子を整えるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの		
4	火	ぶたどん 豚丼	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	米 麦 砂糖 こんにゃく	573	【11月2日*十三夜】 お月見ゼリーは、ぶどうゼリーの真ん中にあんず缶をのせて作る、夜空に浮かぶ満月をイメージしたゼリーです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			21.7	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖	17	
		つきみ お月見ゼリー	アガー	あんず缶詰 ぶどうジュース	砂糖		
5	水	マーボーやきそば	豚ひき肉 大豆 みそ ハチみそ 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ にはら	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖 かたくり粉	725	【いがぐりぼうや】 丸めたさつまいもにそうめんをまぶして油で揚げた料理です。栗のイガにそっくりな見た目をしたデザートです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.4	
		まめ 豆もやしのナムル		大豆もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま	23.5	
		いがぐりぼうや	豆乳		栗かんろ煮 さつまいも 砂糖 小麦粉 そうめん 揚げ油		
6	木	わかめごはん	わかめごはんの素		米 麦	663	【真砂揚げ】 なめらかに潰した豆腐に、ひき肉や野菜などを練りこんでから、油で揚げたて作る、がんもどきに似た料理です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.4	
		とうふ まさごめ 豆腐の真砂揚げ	豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐	干し椎茸 クリンピース にんじん しょうが	パン粉 かたくり粉 揚げ油 砂糖	22.1	
		やさしい 野菜のごま和え		こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま		
7	金	さつまいものみそ汁	みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	さつまいも		【11月7日*立冬】 二十四節季のひとつで、暦の上では立冬の日から冬が始まります。立冬にちなんで、寒い季節に美味しいおでんを作ります。
		コーン茶飯		ホールコーン	米 麦 ごま油	558	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.3	
		おでん	こんぶ ちくわ ★うずら卵 揚げボール つみれ	だいこん	こんにゃく ちくわぶ 砂糖	15.8	
10	月	やさしい 野菜ののりチーズ和え	★チーズ のり	こまつな もやし にんじん しょうが			【11月8日*良い歯の日】 良い歯の日にちなんで、いかやごぼう、切干大根といった、よく噛んで食べてほしい食材を使います。一口30回以上、よく噛んでいただきます！
		くだもの(早香)		早香			
		おぎ 麦ごはん			米 麦	670	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.3	
11	火	いかとごぼうの甘辛揚げ	いか 大豆	しょうが ごぼう	かたくり粉 小麦粉 揚げ油 砂糖	20.1	【茶碗蒸し】 さば節からとった「だし」と卵を合わせて茶碗蒸しを作ります。給食室でとっただしの風味と滑らかな食感がおいしい茶碗蒸しを、味わっていただきます！
		カミカミサラダ	ハム	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン	ごま油 砂糖		
		とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	ごま油 さつまいも こんにゃく		
		とりごもく 鶏五目おこわ	鶏肉	にんじん ごぼう えだまめ	米 もち米 サラダ油 こんにゃく	622	
12	水	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29	【コラボ給食With服部学園】 13日のカボナータ風パスタとシチリア風肉団子は、渋谷区にある服部学園の中村シェフからレシピを提供していただきます。
		ちやわんむ 茶碗蒸し	★たまご 鶏肉 かまぼこ	干し椎茸 みずな		23.3	
		けんちん汁	鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが	ごま油 こんにゃく		
		くだもの(みかん)		みかん			
13	木	にく どん 肉みそ丼	豚ひき肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん 干し椎茸 クリンピース	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	634	【コロパ給食With服部学園】 13日のカボナータ風パスタとシチリア風肉団子は、渋谷区にある服部学園の中村シェフからレシピを提供していただきます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま	18.8	
		タピオカフルーツポンチ		★もも缶 ★りんご缶詰 パイン缶 レモン汁 ★りんごジュース	タピオカパール 砂糖		
14	金	くろざとう 黒砂糖パン			★黒砂糖パン	602	【食べ比べりんご】 赤い皮の「シナノスイート」と緑色の皮の「シナノゴールド」という2種類のりんごを皮付きで出す予定です。品種によって味や食感はどう違うのでしょうか？ぜひ、食べ比べてみてください！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.8	
		カボナータ風パスタとシチリア風肉団子	豚ひき肉	にんにく たまねぎ 赤パプリカ なす ブロッコリー セロリ にんじん レモン	オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ かたくり粉	22.7	
		くだもの(早香)		早香			
14	金	ごはん			米	576	【食べ比べりんご】 赤い皮の「シナノスイート」と緑色の皮の「シナノゴールド」という2種類のりんごを皮付きで出す予定です。品種によって味や食感はどう違うのでしょうか？ぜひ、食べ比べてみてください！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.6	
		のり 海苔の佃煮	のり		砂糖	15.8	
		にく とうふ 肉豆腐	豚肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しょうが	サラダ油 こんにゃく くるま麩 砂糖 かたくり粉		
14	金	やさしい 野菜の生姜醤油和え	かつお節	こまつな もやし にんじん ホールコーン しょうが	ごま		【食べ比べりんご】 赤い皮の「シナノスイート」と緑色の皮の「シナノゴールド」という2種類のりんごを皮付きで出す予定です。品種によって味や食感はどう違うのでしょうか？ぜひ、食べ比べてみてください！
		くだもの(食べ比べりんご)		★りんご			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	620	25.6	20.4	351	97	2.7	2.9	261	0.41	0.5	34	2.5	6.7

11月の給食目標

感謝をして食べよう！

令和7年度

11月



予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(18回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちくちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだ からだの調子を整えるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの		
17	月	シーフードトマトスパゲッティ	豚肉 ウインナー あさり いか ツナ	にんにくしょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油	647	【コラボ給食with服部学園】 18日のめかじきのから揚げ生姜 ソースは、渋谷区にある服部学園の 森シェフにレシピを提供していただ いた献立です。メカジキの旬は冬で、 この時期は脂がのって旨味が増しま す。脂ののった冬のメカジキに生姜を 組み合わせると、臭みをとるだけでは なく、体を温める冬の養生食になりま す。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			30.1	
		くき 茎わかめのサラダ	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	22.1	
		りんごのケーキ	★たまご ★牛乳	レモン汁 ★りんご	小麦粉 ★バター 砂糖		
18	火	むぎ 麦ごはん			米 麦	645	いた献立です。メカジキの旬は冬で、 この時期は脂がのって旨味が増しま す。脂ののった冬のメカジキに生姜を 組み合わせると、臭みをとるだけでは なく、体を温める冬の養生食になりま す。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.1	
		めかじきのから揚げ生姜ソース	めかじき	キャベツ たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にら えのきたけ にんにくしょうが	揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま油 かたくり粉	23.3	
		あつあ 厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな			
		くだもの(夢オレンジ)		夢オレンジ			
19	水	こんさい 根菜カレー	鶏肉	にんにくしょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん トマト缶 ★りんご	米 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	698	【秋色ゼリー】 にんじんとオレンジジュースを使っ て、秋の紅葉をイメージしたオレンジ 色のゼリーを作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			20.2	
		パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも 揚げ油 サラダ油 砂糖	23.6	
		あきいろ 秋色ゼリー	アガー	オレンジジュース にんじん	砂糖		
20	木	ごはん			米	616	【トマトソースハンバーグ】 5kgものトマト缶をじっくりと煮詰め て作る、ソースが自慢のハンバーグ です。トマトに含まれるうま味が濃縮 されたソースがとてもおいしい一品 です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.9	
		トマトソースハンバーグ	豚ひき肉 おから 豆腐 ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく トマト缶	パン粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	21.6	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま 油 砂糖 ごま		
		やさい 野菜スープ	ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	サラダ油		
21	金	ごはん			米	555	【洋梨】 和梨の旬は8～10月頃ですが、洋梨 は11～12月頃に旬を迎えます。洋 梨は、甘い香りと、とろけるような果 肉が特徴の果物です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			21.1	
		にく 肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	14.3	
		やさい いそあ 野菜の磯和え	のり	こまつな キャベツ にんじん しょうが			
		くだもの(洋なし)		洋なし(ラフランス)			
25	火	ごはん			米	567	【11月24日*和食の日】 和食の日にちなんで、汁物と3種類 のおかずを合わせた「一汁三菜」の 組み合わせで給食を作ります。旬の 食材をたっぷり使った和食を味わっ ていただきます！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.5	
		なめたけ		えのきたけ		12.8	
		さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き	さけ	ゆず			
		ほうれんそうのおひたし	かつお節	ほうれんそう はくさい にんじん ホールコーン	ごま		
11月24日 和食の日		あきやさい 秋野菜のみそ汁	油揚げ みそ	れんこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ こまつな	さつまいも		
26	水	ながさき 長崎ちゃんぽん	豚肉 いか えび なんと	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ちゃんぽん麺 ごま油 サラダ油 かたくり粉	661	【長崎ちゃんぽん】 長崎県の郷土料理で、やや太めの麺 と、えびや野菜などたっぷりの具材が 入っているのが特徴の料理です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.2	
		きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ツナ	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン	サラダ油 砂糖	28.7	
		あお 青のりチーズのポテトビーンズ	大豆 ★粉チーズ 青のり		じゃがいも かたくり粉 揚げ油		
27	木	はちみつレモントースト		レモン汁	★食パン はちみつ ★バター	573	【ゆうやけシチュー】 パプリカパウダーを使って夕焼け色 に仕上げたシチューで、長谷戸で大 人気のメニューです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.7	
		ゆうや 夕焼けシチュー	鶏肉 ぼたて ★牛乳 ★生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	サラダ油 じゃがいも 小麦粉	24.9	
		やさい 野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油		
28	金	むぎ 麦ごはん			米 麦	567	【かんぴょう】 かんぴょうは、ゆうがおの実をひも状 にむき、干して乾燥させて作られてい ます。甘く煮て巻きずしの具に使われ ることが多い食べ物です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.9	
		しろみぎかな 白身魚のフライ	ホキ		小麦粉 パン粉 揚げ油	16.5	
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん みずな	ごま油 砂糖		
		かんぴょうのすまし汁	鶏肉 豆腐	にんじん かんぴょう ねぎ こまつな			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

