



11月 給食予定献立表



令和7年度

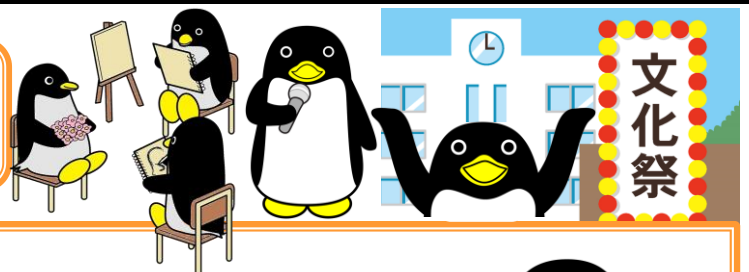
葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	予約期日
 エネルギー たんぱく質 kcal g	振替休日 	秋野菜カレー コールスローサラダ 生姜ときのこのほかほかスープ 果物 牛乳 804 23.1 kcal g	きんぴらバーガー マカロニサラダ 野菜たっぷりスープ ワインゼリー 牛乳 779 26.7 kcal g	こぎつねごはん ししゃもフライすりごまソース 梅肉和え じゃがもち汁 牛乳 874 35.3 kcal g	10月24日 (金)
10日 麦ご飯 魚介のかりんとう絡め 野菜の生姜醤油 さつま汁 牛乳 	11日 わかめご飯 魚のバター醤油焼き かみかみ和え ごまみそ汁 ココアミルクプリン 牛乳	12日 ご飯 韓国風肉じゃが チャプチェ にら玉スープ 牛乳	13日 ロールパン シーフードグラタン レモンドレッシングサラダ トマトスープ 牛乳	14日 鶏肉の柳川丼 しらすのごま酢和え なめこ汁 きなこ団子 A白玉団子 Bさつまいも団子 牛乳 	10月31日 (金)
17日 ブルコギ丼 蓮根のキ中華風サラダ 卵入りチゲスープ グレープフルーツゼリー 牛乳	18日 麦ご飯 魚のムニエルトマトソース ごまポテト サイコロサラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	19日 肉うどん ちくわと大豆の磯辺揚げ 味噌ドレサラダ たまご蒸しパン 牛乳	20日 麦ご飯 塩昆布ふりかけ 切り干し大根の卵焼き 塩バターかぼちゃ ピーナッツ和え 呉汁 牛乳	21日 麦ご飯 ビーンズコロッケ こんにゃくサラダ 豆乳スープ 牛乳	11月7日 (金)
 804 31.8 kcal g	25日 ご飯 魚のアーモンドフライ 炒り鶏 豚汁 牛乳	26日 じゃこべえピラフ 温野菜シーザーサラダ クラムチャウダー 果物 牛乳 	27日 クリームスパゲティ ハニーマスタードサラダ コーンスープ 果物 牛乳	28日 麦ご飯 ヘルシーナゲット2種のソース わかめとじゃこのサラダ コロコロ野菜のスープ 牛乳	11月14日 (金)
870 43.8 kcal g	891 27.7 kcal g	787 313.3 kcal g	794 32.7 kcal g		

※都合により、使用食材および献立内容を変更が生じる場合があります。

《今月の給食目標》

感謝の気持ちをもって食事をしよう！



11月 23日 勤労感謝の日

勤労感謝の日のルーツは日本で古くから行われていた『新嘗祭（にいなめさい）』という行事です。新嘗祭とは、その年の収穫物に感謝する行事です。古代から受け継がれてきた食べ物を育む自然への感謝や、食べ物を作っている人々へ感謝する気持ちを残しつつ、生活を支えてくれる働く人々の感謝し、忙しい日々を過ごす自分自身のこともいたわってくださいね。



今月の給食目標は【感謝の気持ちをもって食事をしよう】です。給食を食べるとき、給食の食材を作る生産者の方、流通にかかわる方、食堂をきれいにしている用務員さん、給食を作る調理員さんにも感謝の気持ちをもってくださると嬉しいです……！

11月 24日 和食の日

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」として制定されました。

和食は、日本各地のさまざまな海の幸・山の幸を活かし、季節や行事を大切にしている食文化です。また、一汁三菜（米・味噌汁・魚や野菜などのおかず）の組合せで栄養バランスも優れています。

給食の献立も一汁三菜を基本に、季節感を感じられるよう食材やメニューを（和食の献立以外の日も）組み合わせています。

私たちの生活は日々変化し続けるものですが、その中で受け継がれてきた『和食』という文化をこれからも守っていききたいものです。

