

11月分予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考	
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を整える				
4	火	チキンクリームライス フレンチサラダ くだもの	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ	米、麦、バター、サラダ油、小麦粉、生クリーム、三温糖	玉葱、にんじん、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン、みかん	769	24.0 28.3	東京産の食材と有機農産物を使用した時は字体を変更してお知らせしています。 JAS 3年生 研修旅行 苦手なものもひと口は食べよう	
5	水	ごはん 四川豆腐 糸寒天のごま和え さつま芋のごま団子	○	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、八丁みそ、糸寒天、たまご	米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、白ごま、白すりごま、さつまいも、白玉粉、上白糖、揚げ油	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ら、キャベツ、もやし、小松菜	785	29.1 25.1		
6	木	吹き寄せご飯 利休汁 タラのもみじ焼き 野菜のごまみそ和え	○	牛乳、鶏肉、たら、白みそ、赤みそ、高野豆腐	米、麦、サラダ油、三温糖、1gg マヨネーズ、白ごま、白すりごま	ごぼう、にんじん、しめじ、しょうが、もやし、小松菜、大根、しらたき	709	34.1 22.0		
7	金	ホイコーロー丼 じゃが芋の甘みそかけ くだもの	○	牛乳、豚肉、赤みそ	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、ねぎ、干し椎茸、ピーマン、りんご	764	24.3 17.8		
10	月	麦ごはん・二色ナムル 厚揚げのカレー煮 くだもの	○	牛乳、豚肉、生揚げ	米、麦、サラダ油、じゃがいも、三温糖、でんぶん、ごま油、白ごま	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、こんにゃく、ピーマン、もやし、小松菜、みかん	726	29.6 23.5		
11	火	鮭のクリームスパゲティ ハニーサラダ ポテトフライ	○	牛乳、牛乳、鮭	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、生クリーム、はちみつ、じゃがいも、揚げ油	玉葱、マッシュルーム、小松菜、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	761	31.2 29.5		
12	水	チキンライス フレンチツナサラダ ミルクティーゼリー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、たまご、ツナ、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳	米、麦、バター、サラダ油、三温糖、上白糖	トマトジュース、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトペースト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	734	28.3 25.5		
13	木	麦ごはん・煮びたし ししゃもの南蛮漬け 白玉入りすまし汁	○	牛乳、ししゃも、油揚げ、鶏肉	米、麦、でんぶん、小麦粉、揚げ油、三温糖、白玉	玉葱、にんじん、もやし、小松菜、大根、ねぎ	739	31.4 21.6		
14	金	ごはん みそ汁 くだもの サゴシの香味焼 ひじきと大豆の煮物	○	牛乳、サゴシ、干ひじき、大豆、豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、じゃがいも、三温糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、玉葱、ごぼう、干し椎茸、にんじん、キャベツ、りんご	714	31.1 17.3		
17	月	ごはん みそ汁 あんかけ卵焼き ひじきと蓮根のつた	○	牛乳、鶏肉、たまご、干ひじき、ハム、豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、でんぶん、白ごま、ごま油	玉葱、にんじん、グリーンピース、れんこん、きゅうり、キャベツ	740	29.1 21.3	11月17日は れんこんの日	
18	火	フレンチトースト 揚げごぼうサラダ ポークビーンズ	○	牛乳、たまご、牛乳、豚肉、大豆	食パン、ワタタイプ マーガリン、上白糖、揚げ油、三温糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも	ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマトピューレ	759	33.8 30.8	感謝の心を忘れずに「いただきます」	
19	水	秋のカレーライス 大根と海藻のサラダ くだもの	○	牛乳、豚肉、ヨーグルト、ピザチーズ、海草ミックス	米、麦、サラダ油、さつまいも、はちみつ、バター、ワタタイプ マーガリン、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、れんこん、しめじ、トマトピューレ、りんご、大根、きゅうり、みかん	766	22.1 21.2		
20	木	ひすいピラフ チキンポトフ キャラメルポテト	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	米、麦、バター、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、三温糖、水あめ	にんにく、玉葱、小松菜、えだまめ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ	733	22.5 19.9		11月24日は 和食の日
21	金	焼き鳥丼 蕪と油揚げのみそ汁（西京みそ） まんまる豆腐ドーナツ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、西京みそ、豆腐、きな粉	米、三温糖、でんぶん、小麦粉、ケーキミックス、揚げ油、上白糖	しょうが、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、かぶ、大根、にんじん、小松菜	844	35.4 28.1		
24	月	勤労感謝の日 振替休日								
25	火	ごはん さばのみそ煮 えのきと小松菜の和え物 呉汁（信州みそ）	○	牛乳、さば、赤みそ、鶏肉、油揚げ、大豆、豆腐、白みそ	米、三温糖、さといも	しょうが、ねぎ、えのき、たけのこ、小松菜、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく	768	36.8 22.1	みそ汁週間 日本の代表的な味噌を使った料理をだします	
26	水	菜飯 擬製豆腐 いも団子汁（麦みそ） くだもの	○	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、麦みそ、白みそ	米、サラダ油、三温糖、でんぶん、じゃがいも	小松菜、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、大根、ねぎ、みかん	725	30.5 20.8		
27	木	ほうとう風うどん（信州みそ） つくね焼き コーンと青菜の和え物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、ベーコン	冷凍うどん、サラダ油、パン粉、三温糖、でんぶん、ごま油	かぼちゃ、白菜、大根、にんじん、ねぎ、干し椎茸、小松菜、ごぼう、もやし、コーン	717	37.4 29.8		
28	金	ごはん ごまひじき 肉じゃが くだもの なめこのみそ汁（八丁みそ）	○	牛乳、干ひじき、豚肉、高野豆腐、さつま揚げ、豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、サラダ油、三温糖、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、系こんにゃく、たけのこ、グリーンピース、なめこ、ねぎ、みずな、りんご	740	29.8 18.4		

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

今月の平均栄養価

エネルギー 748 kcal

たんぱく質 30.0 g
脂質 23.4 g



11月給食だより

令和7年度11月号
都立桜修館中等教育学校

11月23日は「勤労感謝の日」。給食の目標も「感謝して食べよう」です。自分が食べている食事の背景に、どれだけの人や物が存在するのか意識したり、「食べられることに感謝する」日にしたいですね。

～ 11月24日は「和食の日」～ 今年も「みそ汁週間」を実施します！



「和食」がユネスコの無形文化遺産なのはご存知ですか？

2013年12月に登録されました。料理そのもの(寿司やてんぷら)やその味ではなく、自然や四季と調和した独自性のある食文化が評価されました。そこで、「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、「和食の日」が生まれました。

【和食の特徴】

その1：多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
その3：自然の美しさの表現

その2：バランスがよく、健康的な食生活
その4：年中行事とのかかわり

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んにおこなわれる季節です。そんな日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、一人ひとりが「和食文化」について認識を深め、大切さを再認識して欲しい。という願いが込められています。

給食では意識して和食献立を取り入れています。

和食献立の日は、残菜が多い傾向にあるのは事実です。生徒にも、「もっとパン献立を増やして欲しい」「洋風のメニューなら食べるのに」など意見を言われることもあります。が、「食文化の継承」のためには、和食の味に慣れ親しんでもらう必要があると考えています。今は、「イマイチ」と思っている、大人になって「あの優しい味をもう一度食べたい」と思ってもらえるように、「味の経験値を上げる」ためにも、和食献立を定期的に取り入れています。みそ汁週間も、その一環です。全国の味噌を食べ比べ、各地の食文化に興味を持ってくれたら嬉しいと思います。



みそ汁週間の味噌

21日：蕪と油揚げのみそ汁
京都の西京みそ使用
25日：さばのみそ煮・呉汁
いつもの信州みそ使用
26日：いも団子汁
九州地方の麦みそ使用
27日：ほうとう風うどん
いつもの信州みそ使用
28日：なめこのみそ汁
愛知の八丁みそ使用

11月の献立から！ 6日(木) 吹き寄せごはん

「吹き寄せ」とは、木の葉や花びらが風に吹かれてひとところに寄せ集められたような様子です。料理業界では、何種類かの煮物や揚げ物をいろいろよく盛り合わせた料理の名前によく使われます。6日のごはんは、秋の味覚を集めました。この日は給食試食会も予定しています。



4・6・12・13日 有機玉ねぎ、有機にんじん 使用

本校では、毎月「東京都産食材」と「有機農産物」を使用しています。有機農産物については、できるだけそのものだけを感じられる料理に使うように心がけています。

4日&12日⇒サラダのドレッシング 6日⇒魚のもみじ焼きのソース 13日⇒ししゃもの南蛮漬けのタレ



～ 和食に慣れ親しんでほしい！ ～

上でも述べたように、給食で意識して和食献立を取り入れているのには、理由があります。ユネスコの無形文化遺産に登録されたものの、「和食離れ」は進む一方だと言われています。「食べたい」と思う背景には、食べた経験が重要になります。そこで給食では、郷土料理をはじめとした和食献立を提供して、和食に慣れ親しんで欲しいと考えています。食育の目標では、【食文化】【食品を選択する能力】にあたります。

給食時間の
取組は、こんな
「学び」を
目指しています。

