令和８年度

11月分予定献立表

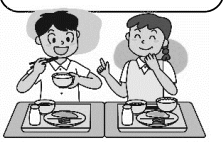
東京都立桜修館中等教育学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名 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	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g] / 脂質 [g]
2	月	2色揚げパン(きなこ・ココア) 小松菜とひじきのサラダ きのこのクリームシチュー	○	牛乳,きな粉,ハム,干ひじき,ベーコン,鶏肉,牛乳	コッペパン,揚げ油,上白糖,三温糖,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター,生クリーム	小松菜,にんじん,玉葱,マッシュルーム,しめじ,エリンギ	763	27.3 33.4
3	火	**文化の日**						
4	水	ごはん　みそ汁 あんかけ卵焼き ひじきと蓮根のｻﾗﾀﾞ　くだもの	○	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,でんぷん,白ごま,白すりごま,ごま油	玉葱,にんじん,グリンピース,れんこん,きゅうり,キャベツ,りんご	764	29.1 21.4
5	木	菊花寿司　利休汁 メバルのもみじ焼き 野菜のごまみそ和え	○	牛乳,油揚げ,メバル,白みそ,赤みそ,高野豆腐	米,上白糖,白ごま,マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾚｽ),三温糖,白すりごま,サラダ油,練りごま	かんぴょう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,菊のり,しょうが,もやし,***小松菜***,ごぼう,***大根***,しらたき	754	33.4 22.5
6	金	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,大豆,豆腐,赤みそ,八丁みそ,糸寒天,たまご	米,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,白すりごま,白ごま,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,にら,***キャベツ***,もやし,***小松菜***	796	30.1 25.7
9	月	ホイコーロー丼 じゃが芋の甘みそがけ くだもの	○	牛乳,豚肉,赤みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,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	759	24.3 17.8
10	火	ごはん　サゴシの香味焼 ひじきと大豆の煮物 みそ汁　くだもの	○	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	しょうが,玉葱,ごぼう,干し椎茸,にんじん,***キャベツ***,みかん	711	31.4 17.2
11	水	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,調理用牛乳,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	31.4 17.2
12	木	麦ごはん 厚揚げのカレー煮 塩ナムル　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,でんぷん,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***,りんご	729	29.3 23.6
13	金	ひすいピラフ ポークビーンズ キャラメルポテト	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,大豆	米,麦,バター,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,三温糖,さつまいも,水あめ	にんにく,玉葱,***小松菜***,えだまめ,セロリー,にんじん,トマトピューレ	850	30.1 26.6
16	月	こぎつねご飯　かきたま汁 ホッケの南蛮焼き もやしとワカメのごま和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,シマホッケ,わかめ,鶏肉,たまご	米,麦,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,でんぷん	にんじん,さやいんげん,ねぎ,もやし,玉葱,小松菜	745	35.3 25.4
17	火	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,ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ,小麦粉,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,セロリー,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	769	21.8 21.3
18	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,グリンピース,キャベツ,きゅうり	734	28.3 25.5
19	木	ごはん　魚のピリ辛揚げ 大根と白菜の柚子香和え みそ汁	○	牛乳,メルルーサ,わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,でんぷん,揚げ油,三温糖,サラダ油,さつまいも	しょうが,にんにく,りんご,***大根***,***白菜***,コーン,ゆず,***小松菜***	737	28.0 19.8
20	金	ピザトースト 豆乳のコーンスープ くだもの	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,豆乳,牛乳	食パン,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,バター,生クリーム	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ,にんじん,コーン,みかん	715	28.0 31.4
23	月	**勤労感謝の日**						
24	火	ごはん　ごまひじき 肉じゃが　くだもの なめこのみそ汁（**豆みそ**）	○	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,糸こんにゃく,たけのこ,グリンピース,なめこ,ねぎ,みずな,りんご	740	29.8 18.4
25	水	焼き鳥丼 無と油揚げのみそ汁（**西京みそ**） まんまる豆腐ドーナツ	○	牛乳,鶏肉,鶏肉,油揚げ,白みそ,西京みそ,豆腐,きな粉	米,三温糖,でんぷん,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
26	木	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,豆乳,白みそ	米,三温糖,***さといも***	しょうが,ねぎ,えのきたけ,***小松菜***,にんじん,大根,ごぼう,こんにゃく	768	36.8 22.1
27	金	菜飯　擬製豆腐 いも団子汁（**麦みそ**） くだもの	○	しょうが,ねぎ,えのきたけ,小松菜,にんじん,大根,ごぼう,こんにゃく	米,サラダ油,三温糖,でんぷん,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	732	30.5 20.8
30	月	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,でんぷん,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

備　考

2日
ごほうびﾘｸｴｽﾄ
「**2色揚げパン**」
１学期に実施した給食時間調べで上位だった１Aと２Dのリクエストです。

11月5日
給食試食会



11月11日は
鮭の日



感謝の心を忘れずに「いただきます」

11月24日は
和食の日



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



☆天候、交通などの食材の入荷状況により産地や献立を変更する場合があります。
★***東京都産の食材***及び**有機農産物**を使用した日は字体を変更してお知らせしています。

今月の平均栄養価	エネルギー７５８ｋｃａｌ	たんぱく質３０．１ｇ 脂質２３．８ｇ

11月給食だより

令８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。

～「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産です～

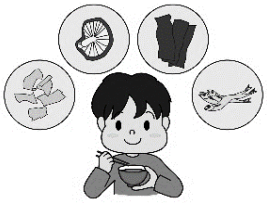


和食は「自然の尊重」という日本人の精神を体現する食に関する社会的慣習として評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されています。登録名称は 「和食；日本人の伝統的な食文化」 です。料理そのもの(寿司やてんぷら)やその味ではなく、**自然や四季と調和した独自性のある食文化が評価されました。**
登録された時に紹介された和食の特徴は、次の４つです。



特徴１　多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
特徴２　バランスがよく、健康的な食生活
特徴３　自然の美しさの表現
特徴４　年中行事とのかかわり





～11月24日は「和食の日」～

「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。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣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。

桜修館では恒例となった「みそ汁週間」も和食文化に親しんでほしいという気持ちで実施しています。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です。

みそ汁週間の味噌

24日:なめこのみそ汁
愛知の八丁みそ使用
25日：
　無と油揚げのみそ汁
京都の西京みそ使用
26日：呉汁&
　さばの味噌煮
いつもの信州みそ使用
27日：いも団子汁
九州地方の麦みそ使用

11月の献立から



2日（月）　「給食準備時間調べ　ごほうびリクエスト」

10月に続き、「給食準備時間調べ」で好成績だった１年A組と２年D組からのリクエスト、「2色揚げパン」が登場です。１Aは「砂糖・きなこ」2Dは「ココア・きなこ」希望でした。

5日（木）　「給食試食会」

給食試食会では、ご家庭でも食べて欲しい、あまり家庭では登場しなそうな料理を提供するように心がけています。今年は秋の花「菊」をあしらったちらし寿司が主食です。

10月22日・23日に、2年生2名の職場体験を受け入れました。





毎年桜修館の給食室では、２年生の職場体験として２名の生徒を受け入れています。今年は女子生徒２名を受け入れ、約380食の給食調理を体験してもらいました。

22日は「アジと鶏肉のメンチカツ」が主菜でした。材料をこね、成形して衣をつける作業は「やってもやっても終わらない」と言いながら頑張ってくれました。

普段の給食室は衛生管理のために関係者以外入ることができません。貴重な経験をこれからに活かして欲しいと思います。