

11月 予定献立表

2025年

K 東京家政大学附属女子中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
4	火	シーフードカレーライス ハムとコーンのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ホタテ イカ エビ ロースハム 牛乳	精白米 油	エリンギ 玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり コーン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	753 kcal 27.2 g 25.3 g
5	水	オム焼きそば コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・白滝・小ネギ) 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	豚肉 卵 あおのり 味噌 飲むヨーグルト	焼きそば 油 しらたき	キャベツ 人参 コーン ミニトマト ごぼう 小ネギ ストロベリー	エネルギー たんぱく質 脂質	778 kcal 23.1 g 31.8 g
6	木	さつまいもご飯 イカフライと鶏つくねバーグ 生野菜の付け合せ ひじきと春雨の和え物 江戸菜とエノキ茸のスープ ベビーチーズ	イカ 卵 鶏肉 ひじき チーズ	精白米 さつまいも 油 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	ごぼう レンコン レタス キャベツ 赤キャベツ ミニトマト きゅうり 人参 江戸菜 エノキ茸	エネルギー たんぱく質 脂質	644 kcal 22.5 g 18.3 g
7	金	玄米入りご飯 ウロコマグロのトマトソースがけ 温野菜(和風カレー風味) さつまいもの粉ふき 水菜と大根のじゃこサラダ コンソメスープ ミルクゼリー(ブルーベリーソースがけ)	ホッケ ちりめんじゃこ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 オリーブ油 ごま さつまいも 砂糖	トマト キャベツ 小松菜 人参 水菜 大根 玉葱 コーン ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質	671 kcal 29.4 g 10.9 g
10	月	ご飯 揚げ鶏の野菜塩あんかけ 油揚げと昆布の煮物 味噌汁(じゃがいも・青梗菜) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ニラ 玉葱 青梗菜	エネルギー たんぱく質 脂質	841 kcal 29.0 g 30.7 g
11	火	コッペパン 鶏肉とさつまいものホワイトシチュー キーマカレー風コロッケ せんキャベツ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	コッペパン さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ ミニトマト りんご 柿	エネルギー たんぱく質 脂質	808 kcal 32.1 g 34.8 g
12	水	ご飯 肉じゃがと味付け玉子 ほうれん草の和風和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) カップヨーグルト(カルシウム強化)	牛肉 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 カップヨーグルト	精白米 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 白菜 さやいんげん 小ネギ ほうれん草 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	698 kcal 27.9 g 18.3 g
13	木	食べ残し0(ゼロ)day ミートソースパゲティ きのこのマリネサラダ 果物(みかん) ホットミルク(バニラ風味)	牛肉 豚肉 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 トマト エリンギ ぶなしめじ 椎茸 レタス みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	674 kcal 24.6 g 20.5 g
14	金	玄米入りご飯 鯖の味噌煮 白菜とほうれん草のおかか和え 寒天サラダ 和風スープ(さつまいも・ぶなしめじ・油揚げ) 豆乳ゼリー(きなこがけ)	サバ 味噌 かつお節 糸寒天 ロースハム 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 砂糖 ごま 油 さつまいも	白菜 ほうれん草 きゅうり 人参 サニーレタス ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	698 kcal 28.1 g 16.7 g
17	月	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめのごま酢和え 果物(りんご) 牛乳	豆腐 豚肉 わかめ 竹輪 牛乳	精白米 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま	ねぎ エノキ茸 白菜 小ネギ もやし きゅうり りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	689 kcal 29.1 g 17.5 g
18	火	ナン キーマカレー かぶとチーズのサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 チーズ 飲むヨーグルト	ナン(小麦粉) 油 砂糖	玉葱 人参 コーン トマト かぶ きゅうり キャベツ 赤キャベツ 柿	エネルギー たんぱく質 脂質	790 kcal 32.7 g 31.6 g
19	水	舞茸ご飯 鶏だんごのスープ煮 ブロッコリーとじゃがいもの磯辺フリッター カップヨーグルト	鶏肉 卵 あおのり カップヨーグルト	精白米 小麦粉 片栗粉 マロニー じゃがいも 油	舞茸 人参 玉葱 ねぎ かぶ 白菜 キャベツ 大根 小松菜 ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質	632 kcal 25.7 g 13.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



寒さに負けないよう、上手に体温調節を！



【実りの秋、おいしい秋を堪能しよう！】

最近の朝晩の冷え込みで、いっきに秋が加速しました。木枯らし1号の吹く日もそう遠くはなさそうですね。構内では銀杏(ぎんなん)が落ち始め、もみじの葉っぱも赤や黄色に色づき始めました。

そして私たち人間にとって寒さは、感染症に罹るリスクを高めます。体の温度調節を衣服でしっかり調整しましょう。体が冷えると、病原体への抵抗力が落ちてしまいます。特に起床後は、低体温になっていることが多く、体を冷やさないよう気をつけたいですね。

それと身体を冷やさないために、朝ごはんをしっかり食べることを実践してみてください。温かい味噌汁やスープ、おかずをしっかり摂りましょう。たんぱく質を多く含む食品(卵、魚、肉、大豆製品など)は、基礎代謝を高め、体温を上げてくれます。野菜中心のおかずを組み合わせるとビタミン、ミネラル、食物繊維も補給して、体の抵抗力をアップさせておくことが、寒い時期を元気に過ごすコツになっています。

★今月の食生活目標★

野菜をたっぷり食べよう！



スクールランチでは、野菜がたっぷり使われていますね。色の濃い野菜には、ビタミンAが豊富に含まれています。喉や鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルスなどの外敵を体内へ侵入しにくしてくれる頼りになる栄養素です。ランチで頻りに登場する人参、南瓜、小松菜など、私たちの健康維持には欠かせない食材なのです。

スクールランチでは、11月半ばごろから新米に切り替わります。皆さんのお家では、もうすでに新米を食べていることでしょうか。新米を炊くと、つやつやと照りがでて風味豊かな香りが立ちこめます。米は、これぞ「日本の秋の味覚」という風格を備えていますね。



また日本各地で、夏の太陽をたっぷり浴びて育った農産物が収穫の時期を迎えています。大豆やそば、里芋、さつまいもなど、果物では、柿、りんご、みかん、キウイフルーツなどです。ただキウイフルーツは熟成期間を置かないと酸っぱいままで。年明けに出回るものを買って求めてください。さつまいも収穫後2、3週間置いた方が美味しくなります。これらイモ類や果物は、ビタミンCや食物繊維、抗酸化作用のある機能性成分(フィトケミカル)が豊富で、免疫力をアップさせる働きがあります。ぜひ食後のデザートやおやつに、秋の味覚の果物を積極的に食べてほしいと思います。



11月23日は「勤労感謝の日」

食べ物を大切に感謝していただきましょう！

秋は、さまざまな作物の収穫時期を迎えている関係で、農業が盛んな地域では、収穫を祝うお祭りが行われています。11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という収穫に感謝する伝統的な宮中行事も行われています。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を感謝しながらいただきたいですね。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
13日(木)です！



20	木	肉うどん レンコンとブロッコリーのチーズおかか和え 果物(みかん) ホットミルク(はちみつ風味)	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ かつお節 牛乳	うどん 砂糖 はちみつ	玉葱 人参 小ねぎ ぶなしめじ レンコン ブロッコリー みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	604 kcal 29.5 g 17.8 g
21	金	玄米入りご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き もやしとほうれん草のお浸し 里芋のバター焼き 五目きんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ) ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サケ 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ 里芋 バター ごま こんにゃく 油 砂糖 チョコレート	小ネギ もやし ほうれん草 人参 ごぼう レンコン 干し椎茸 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	726 kcal 26.1 g 22.7 g
25	火	ご飯 トマト鍋風 かにクリーミーコロッケ せんきゃべツ 果物(みかん) 飲むヨーグルト	ホタテ イカ 豚肉 カニ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 油 パン粉 小麦粉	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 赤キャベツ ぶなしめじ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	728 kcal 31.2 g 17.4 g
26	水	昆布と生姜の炊き込みご飯 鱈のガーリック醤油ソテー レンコンソテー 小松菜とエノキ茸のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) カップヨーグルト	昆布 タラ かつお節 味噌 カップヨーグルト	精白米 ごま 小麦粉 油 砂糖 マーガリン マヨネーズ	人参 生姜 レンコン ブロッコリー ミニトマト 小松菜 エノキ茸 もやし かぼちゃ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	540 kcal 26.3 g 8.3 g
27	木	野菜と焼き豚の味噌ラーメン じゃこと大根のサラダ 果物(りんご) ホットミルク(カラメル風味)	焼き豚 卵 味噌 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	中華めん ごま 油 砂糖	もやし キャベツ 玉葱 人参 コーン キクラゲ 大根 水菜 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	713 kcal 28.3 g 22.1 g
28	金	玄米入りご飯 さんまの韓国風たれ漬けといわしメンチカツ ナムル 大根と油揚げのピリ辛煮 味噌汁(わかめ・じゃがいも) みかん牛乳寒	サンマ イワシ 鶏肉 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 寒天	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし 玉葱 レンコン 人参 ミニトマト 大根 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	770 kcal 22.1 g 27.2 g

問い合わせ TEL03-3961-9996