11月　予定献立表

2026年

東京家政大学附属女子中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2	月	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　753 kcal たんぱく質　27.2 g 脂質　25.3 g
4	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　778 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　31.8 g
5	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　ｷｬﾍﾞﾂ　赤ｷｬﾍﾞﾂ ﾐﾆﾄﾏﾄ　きゅうり　人参 江戸菜　エノキ茸	エネルギー　644 kcal たんぱく質　22.5 g 脂質　18.3 g
6	金	玄米入りご飯　ホッケ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 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　677 kcal たんぱく質　24.7 g 脂質　13.0 g
9	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　837 kcal たんぱく質　29.0 g 脂質　30.7 g
10	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　814 kcal たんぱく質　32.1 g 脂質　34.8 g
11	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)　ｶｯﾌﾟﾖｰｸﾞﾙﾄ(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　698 kcal たんぱく質　27.9 g 脂質　18.3 g
12	木	**食べ残し０(ｾﾞﾛ)day** ミートソーススパゲティ 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　674 kcal たんぱく質　24.6 g 脂質　20.5 g
13	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　698 kcal たんぱく質　28.1 g 脂質　16.7 g
16	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　689 kcal たんぱく質　29.1 g 脂質　17.5 g
17	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　青ｴﾝﾄﾞｳ豆 赤ｲﾝｹﾞﾝ豆　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　790 kcal たんぱく質　32.7 g 脂質　31.6 g
18	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　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	エネルギー　631 kcal たんぱく質　25.6 g 脂質　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⇒



食　欲　の　秋

野菜・果物・魚・きのこを意識して食べよう！



一段と秋が深まってきました。先日の10月28日は急に寒くなって、木枯らし1号が吹き荒れました。気温の寒暖差で体調を崩しやすくなっていますので、体調管理には十分注意しましょう。こまめな手洗いや衣服の調節、栄養バランスのとれた食事は大切です。

寒くなれば食欲も出てきます。冬眠する動物と一緒で、人間も冬支度といったところでしょうか。甘い食品の摂り過ぎや夜遅くの食事は、控えめにした方がよさそうですね。そのかわり朝食、昼食、夕食でしっかり栄養補給して、体をしっかり動かしましょう。

現在も野菜の高騰が続いていますが、人参、玉葱、小松菜、長ネギの値段は落ち着いてきています。これらの野菜をたっぷり使うには鍋料理が最適です。野菜にはビタミンA・Cが豊富です。ビタミンAは、喉や鼻などの粘膜を正常に保ち、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがありますね。柿や柑橘類にも多く含まれるビタミンCも免疫力を保つのには欠かせない栄養素です。さらに免疫機能を活性化してくれる強い味方のビタミンDは、鮭、サンマ、しらす干し、イワシの丸干しなどの魚に豊富に含まれています。それにキノコ類(舞茸、エリンギ、干しシイタケなど)にも豊富に含まれています。つまり鍋料理は野菜、魚、キノコをたっぷり摂れる料理になっていますので、冬に備えるための強い体作りができる料理と言えるでしょう。

♦今月の食生活目標♦

野菜をたっぷり食べよう！

裏面に野菜の切り方を、12種類紹介しました。お家で、ぜひチャレンジしてみてください。

切り方をマスターしてシチュー、カレー、鍋物、サラダなどの料理で腕を振るってみてはいかがでしょうか。それを家族と一緒に食すことで料理の楽しさや手作りの温もりを、大切な人と分かち合う素敵な時間を過ごしてほしいと思います。

今月の食べ残しO(ｾﾞﾛ)dayは
12日(木)です！

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



19	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　604 kcal たんぱく質　29.5 g 脂質　17.8 g
20	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　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 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　726 kcal たんぱく質　26.1 g 脂質　22.7 g
24	火	ご飯　トマト鍋風 かにクリーミーコロッケ　せんキャベツ 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　赤ｷｬﾍﾞﾂ ぶなしめじ　みかん	エネルギー　728 kcal たんぱく質　31.2 g 脂質　17.4 g
25	水	昆布と生姜の炊き込みご飯 鱈のｶﾞ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)　ｶｯﾌﾟﾖｰｸﾞﾙﾄ(カルシウム強化)	昆布　タラ かつお節　味噌 カップヨーグルト	精白米　ごま　片栗粉 小麦粉　油　砂糖 マーガリン　マヨネーズ	人参　生姜　レンコン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　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　543 kcal たんぱく質　26.4 g 脂質　8.3 g
26	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　713 kcal たんぱく質　28.3 g 脂質　22.1 g
27	金	玄米入りご飯 さんまの韓国風たれ漬けとタラクリスピー 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　タラ 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　659 kcal たんぱく質　15.0 g 脂質　20.9 g
30	月	中華風炊き込みご飯　水餃子鍋風 厚揚げの中華旨煮 ベビーチーズ	焼き豚　鶏肉 豚肉　厚揚げ ベビーチーズ	精白米　春雨 小麦粉　油　ごま油 砂糖　片栗粉	ﾀｹﾉｺ　人参　椎茸　白菜 ねぎ　ニラ　青梗菜 ぶなしめじ　もやし	エネルギー　637 kcal たんぱく質　21.2 g 脂質　18.3 g

問い合わせ　TEL03-3961-9996