



行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1食 たんぱく質
4火		チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん	559 kcal
		やさいチップス			あげ油,じゃがいも,さつまいも	れんこん,かぼちゃ	塩	20.7 g
		とうふのごもくスープ		鶏肉,木綿豆腐	油	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,ねぎ,しょうが	とりがら,清酒,塩,しょうゆ	
5水		やさいとりにくのおんかけごはん	○	鶏肉,いか	米,油,でんぶ	しょうが,干ししいたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	清酒,塩,こしょう,しょうゆ	575 kcal
		ごじる		豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	清酒	23.0 g
		アップルゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース,りんご(缶詰)		
6木		ごはん	○		米			581 kcal
		さかなのむぎみそやき		からふとます,赤みそ	上白糖,白すりごま,押麦		清酒,しょうゆ,みりん	27.0 g
		こまつなのおひたし		油揚げ		こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん	
		むらくもじる		木綿豆腐,鶏卵	でんぶ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	塩,しょうゆ	
7金		セサミトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,上白糖,ねりごま,白ごま			582 kcal
		あきのカレーシチュー		豚肉	油,バター,小麦粉,さつまいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ	カレー粉,とりがら,塩,トマトピューレー,ウスターソース	19.7 g
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん	酢,しょうゆ	
		シャインマスカット				シャインマスカット		
みどり給食なし(5・6)	10月	ごはん	○		米			595 kcal
		いかのやさいあんかけ		いか	でんぶ,上白糖	にんにく,しょうが汁,たまねぎ,にんじん,たけのこ	しょうゆ,清酒,乾燥パセリ	27.8 g
		だいずとじゃこのかりかりあげ		大豆,かたくちいわし	あげ油,でんぶ,上白糖,白ごま		しょうゆ,みりん	
		さつまいものみそしる		赤みそ,白みそ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,さつまいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな		
みどり給食なし(5・6)	11火	ごはん	○		米			598 kcal
		にくどうふ		豚肉,木綿豆腐	油,糸こんにゃく,上白糖	たまねぎ,にんじん,こまつな	清酒,しょうゆ,塩,みりん	24.8 g
		マロニーのからしあえ			マロニー,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	みりん,しょうゆ,からし,塩	
		みかん				みかん		
みどり給食なし(5・6)	12水	くろざとうパン	○		黒砂糖パン			558 kcal
		さかなのハーブパンこやき		たら,粉チーズ	パン粉,オリーブ油	にんにく	塩,こしょう,白ワイン,パセリ,バジル	26.4 g
		せんざりサラダ			白ごま,三温糖,油,ごま油	だいこん,キャベツ,にんじん	しょうゆ,からし,酢	
		やさいスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン,こまつな	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
13木		わかめうどん	○	鶏肉,油揚げ,生わかめ	冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ	清酒,しょうゆ,塩	610 kcal
		ツナとやさいのあえもの		ツナ缶	白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	しょうゆ,酢	22.3 g
		スイートポテト		牛乳,生クリーム,鶏卵	さつまいも,バター,上白糖		バニラエッセンス,みりん	
14金		ねぎしおぶたどん	○	豚肉	米,油,上白糖,でんぶ,ごま油	にんにく,たまねぎ,たけのこ,もやし,ねぎ,レモン,にら	清酒,とりがら,塩,こしょう	564 kcal
		こざかなのからあげ		ちか	あげ油,でんぶ	しょうが汁	しょうゆ,清酒	23.8 g
		いとこんにゃくサラダ			ごま油,糸こんにゃく,上白糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,からし,酢	

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1食 たんぱく質
17月		トマトといかのスパゲティ	○	豚ひき肉,いか,粉チーズ	スパゲティ,油,小麦粉,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン	赤ワイン,とりがら,ウスターソース,ケチャップ,塩,こしょう,白ワイン,オレガノ	587 kcal
		ポテトいりサラダ			じゃがいも,上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	塩,からし,酢	23.7 g
		りんご				りんご		
6年給食なし	18火	ごはん	○		米			588 kcal
		さかなのみそゆあんやき		さわら,西京みそ		ゆず	清酒,みりん,しょうゆ	30.9 g
		やさいのごまあえ			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう	しょうゆ	
		ぐだくさんじる		油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	塩,しょうゆ	
19水		カレーライス	○	豚肉	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	カレー粉,赤ワイン,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ	649 kcal
		いかいりかいそうサラダ		いか,海藻ミックス,耐熱糸寒天	上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,からし	20.5 g
		ふしぎなめだまやき		粉寒天,乳酸菌飲料	上白糖	あんず(缶詰)		
20木		ふきよせおこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,さつまいも	しめじ,にんじん	清酒,みりん,しょうゆ	568 kcal
		あつやきたまごのわふうあんかけ		鶏ひき肉,鶏卵	油,上白糖,でんぶ	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ	清酒,みりん,塩,しょうゆ	27.0 g
		かまぼこいりすましじる		木綿豆腐,アルカリかん		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	塩,しょうゆ	
		はなみかん				みかん		
21金		かしわばん	○		ミルクパン			594 kcal
		コロツケ		豚ひき肉	あげ油,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん	塩,こしょう,ナツメグ,中濃ソース	22.1 g
		ボイルキャベツ				キャベツ		
		トマトスープ		ベーコン,鶏肉,ひよこ豆	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	とりがら,ローリエ葉,ケチャップ,塩,こしょう,中濃ソース,パセリ	
25火		ごはん	○		米			626 kcal
		さばのたつたあげ		さば	あげ油,ごま油,でんぶ	しょうが汁	しょうゆ,清酒	26.7 g
		くきわかめあえ		くきわかめ	上白糖,油,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢,からし	
		みそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ		
26水		コーンピラフ	○	鶏肉	米,オリーブ油	たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,にんじん,グリーンピース	塩,白ワイン,こしょう	592 kcal
		だいずとウィンナーのスープ		ベーコン,ウィンナー,大豆	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう,しょうゆ	20.0 g
		こめこのココアケーキ		鶏卵,豆乳	米粉,上白糖,油,粉糖		ビュアココア,ベーキングパウダー	
27木		ちゃんぽん	○	豚肉,かまぼこ,いか	冷凍ちゃんぽん,油,上白糖,でんぶ	しょうが,干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	とりがら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	560 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉	でんぶ,ごま油,しゅうまいの皮	たまねぎ,干ししいたけ,しょうが	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,酢,からし	25.6 g
		みかん				みかん		
28金		ピザトースト	○	ベーコン,ソフトサラミ,ピザチーズ	食パン,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	オレガノ,ケチャップ,トマトピューレー,赤ワイン,タバスコ	581 kcal
		かぶのクリームシチュー		牛乳,ベーコン,豚肉,生クリーム	油,バター,小麦粉,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,かぶ,しめじ	とりがら,塩,白こしょう,パセリ	25.4 g
		ビーンズサラダ		ひよこ豆	上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ	酢,塩,こしょう,からし,しょうゆ	

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

きゅうしょくだよい11月

令和7年 10月 29日
墨田区立緑小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 涌井 優美香

11月23日は勤労感謝の日

「勤労感謝の日」とは1948年に「勤労をたっとび（尊び）、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日として制定されました。

わたしたちが普段、食事ができるのは、農業、漁業、畜産業、配送業、食事を作ってくださる方々、そして働いてくれているお家の方、多くの方々によって支えられています。感謝の気持ちを込めたあいさつができるといいですね。

感謝のきもちを
あらわす



食事のあいさつの意味



「いただきます」は命への感謝

魚や肉・野菜などにも
わたしたちと同じように命があります。
「いただきます」は
〇〇の命を私の命にさせていただきます
という意味がこめられています。

「ごちそうさま」は人への感謝

ごちそうさま は
漢字で ご馳走様 と書きます。
「ごちそうさま」は
食事を用意するために駆け回ってくれて
ありがとうという意味がこめられています。

～生きものの命と食に関わるすべての人に感謝の気持ちをこめて、いただきましょう～

☆ 緑小学校の給食室紹介 ☆

私たちが給食を支えています！！

毎日約560食を
何人の調理員さんで
作ってくれていますか？

10人
社員さん3人
パートさん7人



農家さん 漁師さん 食べ物運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

何時から給食を
作ってくれていますか？

朝7時
給食は当日調理が基本。
食材を受け取るころから
はじまります。

調理さんへインタビュー
作っていていちばん
楽しい料理はなんですか？

サラダです
ドレッシングも手作りのので
いっぱい食べてください☆

ありがとう



11月24日はいい日本食の日

日本の食文化は 自然を尊ぶ という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められ、『和食：日本人の伝統的な食文化』としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の食文化である和食は人類共通の財産になったということでもあり、未来を担うみなさんと世界に誇れる和食文化を守りつないでいきましょう。

和食の4つの特徴



和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ生分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。



しいたけ こんぶ かつおぶし にぼし

Let's Cooking



～ 旬のさつまいもを使った スイートポテトの作りかた ～



(3人分)

さつまいも 240g
砂糖 9g
牛乳 16.5mL
生クリーム 10mL
バター 6g
バニラエッセンス 2～3滴
卵黄 7.5g
みりん 1.5mL

スイートポテトにおすすめのさつまいもの品種は加熱するとねっとり系になる紅はるか か しっとり系のゆきあかり

- ① さつまいもは皮をきれいにむき、氷にさらしておく
- ② おうちではレンジ(6分ほど)でも作れますが、さつまいもは60～70℃付近でいちばん甘くなるのでおすすめは氷からじっくりゆっくり茹でること
- ③ 串でさせるくらいはやわらかさになったら熱いうちにつぶし、砂糖とバターを入れてなじませる
- ④ 芋の固さを見て調整しながら、牛乳・生クリーム・バニラエッセンスをいれて混ぜる
- ⑤ 成形をしたあとに卵黄・みりんを混ぜたものを表面に塗ってトースターやオーブンで焼き目をつける