１１月　予　　定　　献　　立　　表

2026年11月　　開成小学校

日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ピタパン　　牛乳	牛乳	ピタパン			604 kcal
	クリームスープ	鶏肉,牛乳	じゃがいも,シチューのもと	にんじん,たまねぎ,コーン	白ワイン,ブイヨン	27.1 g
	サラダ	ロースハム	エッグケアマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,黄パプリカ		25.6 g
	照り焼きチキンパティ	照り焼きチキンパティ				2.3 g
4 水	くりごはん	鶏肉，油揚げ	ごはん,くり，油，砂糖	干ししいたけ,にんじん,えだまめ　れんこん，ごぼう	しょうゆ,酒　みりん	612 kcal
	牛乳	牛乳				21.7 g
	お豆腐シュウマイ	お豆腐シュウマイ				19.6 g
	ふのみそ汁	あつあげ　みそ	ふ	たまねぎ,こまつな,にんじん,えのき	かつおだし	1.6 g
5 木	ミルクパン　牛乳	牛乳	ミルクパン			611 kcal
	スパゲッティトソース コラボ給食 スパゲッティが食べたいよう	豚ひき肉	スパゲティ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ,にんにく,トマト缶	ケチャップ,こしょう　塩	25.0 g
	ツナと枝豆のラダ	ツナ		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,えだまめ	和風ドレッシング	20.9 g
	ゼリー		ゼリー			2.1 g
6 金	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			634 kcal
	いわしの生姜煮 コラボ給食 ごんぎつね	いわし生姜煮	油			26.8 g
	野菜のかぼす和え	ツナ	すりごま,ごま油,さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ,かぼす	うすくちしょうゆ	19.5 g
	きのこいりだご汁	鶏肉,みそ	冷凍めん	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ,しめじ，えのき	かつおだし，しょうゆ	2.2 g
9 月	バターートースト		食パン,バター,グラニュー糖			591 kcal
	チリコンカン	豚ひき肉,ゆで大豆,ミックスビーンズ	じゃがいも,さとう,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく,トマト缶,トマトピューレ	ケチャップ,ワイン,ブイヨン,チリパウダー,	21.2 g
	わかめサラダ	ツナ,ちくわ		キャベツ,きゅうり,にんじん	ドレッシング	26.0 g
						2.2 g
10 火	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			573 kcal
	ささみの甘酢ソースかけ	ささ身	こむぎ粉,油,　さとう		塩,こしょう,しょうゆ,す	27.0 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉,茎わかめ	こんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,えだまめ	しょうゆ,酒,みりん	16.2 g
	すまし汁	うす切りかまぼこ		たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのきたけ	かつおだし,しょうゆ,酒,塩	1.6 g
11 水	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			563 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,こんにゃく,油,さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酒,みりん,	22.0 g
	ごま炒め	竹輪	ごま油,いりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,酒	13.6 g
	果物			りんご		1.2 g
12 木	ミルクパン　牛乳	牛乳	ミルクパン			623 kcal
	にこみうどん	鶏肉,かまぼこ,竹輪	うどん冷凍,さとう	たまねぎ,はくさい,にんじん,ねぎ	かつおだし,酒,塩，しょうゆ,みりん,	21.7 g
	ひじきサラダ	干ひじき,ロースハム	さとう,エッグケアマヨネーズ	赤パプリカ,きゅうり,コーン	しょうゆ,みりん	25.6 g
	デザート		豆乳プリンタルト			2.2 g
13 金	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			583 kcal
	さんまみぞれに	さんまみぞれに				21.0 g
	キャベツと油揚げのあえ物	油揚げ	さとう	キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん,酢	18.5 g
	タンタン春雨汁	豚ひき肉,みそ	春雨,油	たけのこ缶,にんじん,もやし,チンゲンツァイ,たまねぎ,にんにく	中華だし,酒　塩,	1.7 g
17 火	麦ごはん　　牛乳	牛乳	麦ごはん			631 kcal
	魚のごましょうゆからめ	しろみざかな コラボ給食 豊臣兄弟	こむぎ粉,油,さとう,ごま,かたくり粉		塩,酒,しょうゆ	23.5 g
	五目きんぴら	さつま揚げ	こんにゃ,油,さとう	ごぼう,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酒,みりん	19.1 g
	みそ汁	豆腐,みそ	こんにゃく	はくさい,ぶなしめじ,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	いりこだし	1.9 g

１１月　予　　定　　献　　立　　表

2026年11月　　開成小学校

日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			615 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉, 冷凍豆腐, 赤みそ	さとう, かたくり粉, 油	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ缶	テンメンジャン, しょうゆ, トウバンジャン, 酒, みりん	22.3 g
	中華春雨サラダ	ロースハム	ごま, ごま油, さとう, はるさめ	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	16.6 g
	果物			みかん		1.8 g
19 木	ミルクパン　　牛乳	牛乳	ミルクパン			579 kcal
	ソース焼きそば	豚肉, かまぼこ, ちくわ	スパゲティ, 油	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ	ソース, しょうゆ, 酒, 塩	24.8 g
	ツナと野菜のサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん		22.7 g
	チーズ	チーズ				2.3 g
20 金	ご飯　　牛乳	牛乳	ごはん			649 kcal
	カレー	鶏肉	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, にんにく, えだまめ	カレールウ, チャツネ, 赤ワイン, 塩,	22.2 g
	サラダ　（コラボ給食 給食室の1日）	かまぼこ		きゅうり, キャベツ, コーン	かんきつドレッシング	19.6 g
	ヨーグルト	元気ヨーグルト				1.8 g
24 火	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			558 kcal
	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ		しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう, 粒入りマスタード	22.4 g
	野菜ソテー	豚肉	油	キャベツ, にんじん, もやし, コーン, ピーマン	しょうゆ, 塩, こしょう	17.4 g
	みそ汁	絹厚揚げ, みそ		えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こねぎ	かつおだしパック	1.4 g
25 水	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			568 kcal
	すき焼き風煮	豚肉, 焼き豆腐	しらたき, 油, さとう	しいたけ, にんじん, はくさい, ねぎ	しょうゆ, みりん, 酒	22.5 g
	ごまドレッシングサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	きゅうり, キャベツ, にんじん, えだまめ	ゴマドレッシング, しょうゆ	16.6 g
	果物			りんご		1.2 g
26 木	ココアパン　　牛乳	牛乳	食パン, さとう, 油		ピュアココア	619 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ, オーシャンキング, ツナ		にんじん, だいこん, きゅうり	ドレッシングナムル, 和風ドレッシング	22.9 g
	トマトスープ　（コラボ給食 西のまじょがしんだ）	鶏肉もも, ベーコン, ゆで大豆, ひよこまめ	マカロニ	たまねぎ, にんじん, トマトダイス缶, パセリ	塩, こしょう, ブイヨン, 白ワイン	25.5 g
						2.2 g
27 金	ごはん　　牛乳	牛乳	ごはん			573 kcal
	魚のみそマヨコーン焼き	しろみざかな　, みそ	エッグケアマヨネーズ	ソテーオニオン, パセリ, コーン	ワイン, 塩,　こしょう	22.4 g
	切干大根の炒め煮　（コラボ給食 干したから）	油揚げ	さとう　油	にんじん, 切干しだいこん, えだまめ, 干ししいたけ	酒, しょうゆ, みりん	17.7 g
	みそ汁	冷凍豆腐, 油揚げ, みそ		たまねぎ, にんじん, ねぎ	酒, いりこだし	1.7 g
30 月	ミルクパン　牛乳	牛乳	ミルクパン			621 kcal
	さつまいもアップルパイ		パイシート, さつまいも, バター, さとう	りんごピューレ, りんご缶		19.8 g
	肉団子スープ	肉団子	じゃがいも, 油	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, パセリ	ブイヨン, 塩, こしょう	28.5 g
		ウィンナー				1.3 g

１１月は図書館まつりがあります。

そこで、図書館の本とコラボした給食を実施します。コラボする本は図書館に、かざってもらいますのでぜひ読んでみてください。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。