11月 給食だより

令和8年 10 月 30 日
調布市立北ノ台小学校
校長　門田　英朗

農林水産省は、11月24日(いいにほんしょく)の「和食の日」を含む11月を「和ごはん月間」としています。今月の給食は、和食から日本全国の食文化を学んでほしいと考え、郷土料理を3日間取り入れました。多様な郷土料理から、和食の文化を学ぶ一か月になればと思います。また、学校給食では、だしを活かした調理を行っています。和食では、昆布や鰹節、鯖節などを使い、洋食や中華では、お肉屋さんから納品される鶏ガラからだしを取っています。これからも、だしの風味を活かした給食の味を子どもたちに届けていきたいと思います。



11月の献立から

11月2日　郷土料理　山梨県　(ほうとう)
ほうとうは、うどんのような平たい麺を使った煮込み料理です。季節の野菜とかぼちゃが入っていることが特徴です。今回は、きのこや里芋などの野菜も一緒に煮込みます。

11月5日　58 回開校記念日　(オレンジジュース、ポポンちゃんピラフ、タンドリーチキン、紅白サイダーポンチ)
北ノ台小学校キャラクター、たんぽぽの「ポポンちゃん」をイメージした「黄色い献立」です。
ポポンちゃんピラフは、人参のすりおろしを入れてオレンジ色を付けます。タンドリーチキンは、カレー粉などのスパイスを使って色を付けます。



11月19 日　郷土料理　愛媛県　(みかんの炊き込みごはん、せんざんき)
生のみかんをごはんと一緒に炊き込んだみかんの炊き込みごはんを作ります。どのような味になるのか、楽しみにしていてください。せんざんきは鶏のから揚げです。今治市周辺では、鶏肉を骨ごと揚げたから揚げが食べられているそうです。

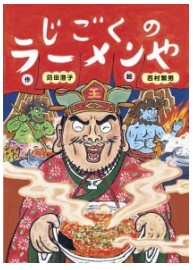
11月 20 日　3年国語　すがたをかえる大豆　(枝豆、味噌、油揚げ、豆腐)
3年生は、説明文の学習として『すがたをかえる大豆』を学んでいます。
大豆から作られる食材を多く使い、大豆が変身したものを実際に給食で食べます。



11月24日　郷土料理　奈良県　(奈良茶飯、七色(ななしょく)お和え、飛鳥汁)
今年、「飛鳥・藤原の宮都」が世界文化遺産に登録されました。茶飯は大仏がある東大寺の行事食として誕生したそうです。七色お和えは、真言宗の盆のお供え料理のひとつで、7種類の野菜とごまと味噌で味付けした料理です。飛鳥汁は、牛乳が入った味噌汁のことです。

11月16日～　読書週間
絵本や本に登場する料理を「ブックメニュー」として実施します。
給食を通して、本をより身近に感じてもらえるとうれしいです。
・16日『14 ひきのかぼちゃ』より　かぼちゃのコロッケ
・17日『じごくのらーめんや』より　じごくのラーメン(トマト味)
・26日『どうぞのいす』より　はちみつレモントースト







11月 30 日　ゲゲゲ忌　(水木しげる先生を偲んで)
この日は、調布市に長年住んでいらっしゃった漫画家の水木しげる先生の命日です。水木先生の好物2種(焼き飯、ドーナツ)、ご出身の鳥取県が有名な産地のらっきょうを使ったサラダ、ゲゲゲの鬼太郎に登録する「一反木綿」に見立てたワンタンを入れたスープを作ります。



11月献立表



2026年11月

©水木プロ

調布市立北ノ台小学校

日	献立説明	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	郷土料理 山梨県	ほうとう【山梨県】	○	豚バラ、豚肉、みそ(白)、みそ(赤)	ほうとう、油、里芋	人参、干し椎茸、しめじ(木島平)、かぼちゃ、長ねぎ、ほうれん草	567 kcal
		白菜のゆず酢和え			砂糖	白菜、人参、きゅうり、ゆず果汁	20.6 g
		五平餅		みそ(赤)	アルファ米、砂糖、白すりごま		21.8 g
							2.9 g
4 水		揚げパン(ココア)	○		コッペパン(乳あり、大豆卵なし)、グラニュー糖		567 kcal
		コーンフレークサラダ			油、砂糖、コーンフレーク(大豆卵乳なし)	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	20.9 g
		マカロニカレースープ		豚バラ、豚モモ肉 小間、ウインナー	じゃがいも、シェルマカロニ(大豆卵乳なし)	人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルームスライス、パセリ	27.0 g
							2.5 g
5 水	58回 開校 記念日	ポポンちゃんピラフ	ジオレンジュース	ポークハム	米、油、マーガリン(卵乳なし)	人参、コーン、玉ねぎ、小ねぎ	558 kcal
		タンドリーチキン(乳入り)		鶏もも皮付き、プレーンヨーグルト		にんにく、生姜	20.3 g
		玉ねぎドレッシングサラダ			油	キャベツ、きゅうり、パプリカ(黄)、パプリカ(赤)、もやし、レモン、玉ねぎ	7.8 g
		紅白サイダーポンチ			白玉(大豆卵乳なし)、上白糖	レモン、パイナップル缶、ナタデココ	2.0 g
6 金		中華丼(いか、あさり入り)	○	豚肉、いか、あさりむき身、無添加ナルト(大豆卵乳なし)	米、油、ごま油、片栗粉	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜、きくらげ	611 kcal
		野菜チップ			じゃがいも、さつまいも、油	かぼちゃ、ごぼう	25.9 g
		チンゲン菜のスープ		無添加なると(大豆卵乳なし)、生わかめ	ごま油	人参、もやし、長ねぎ	20.0 g
							2.5 g
9 月	11月8日は いい歯の日	山坂達者めし	○	大豆、じゃこ	米、油、さつまいも		630 kcal
		カレー肉じゃが		豚肉、豚バラ)、削り節	しらたき(白5cm)、じゃがいも、炒め油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、グリンピース	23.4 g
		キャベツ浅漬け				キャベツ、人参、きゅうり	25.0 g
							2.3 g
10 火		野沢菜チャーハン	○	じゃこ、鶏挽肉	米、油、ごま油	のざわな(塩漬)	574 kcal
		たまごスープ		鶏小間、卵	片栗粉	人参、玉ねぎ、えのきだけ(木島平)、生しいたけ、たけのこ、長ねぎ、チンゲン菜	23.7 g
		フルーツみつ豆		粉寒天、赤えんどう(ゆで)	砂糖	みかん缶、レモン	17.9 g
							2.3 g
11 水	11/11 麺の日	生パスタの豚肉ラグーソース	○	豚肉(粗挽き)、豚ひき肉、ひよこ豆、ベーコン(大豆卵乳なし)	オリーブ油、砂糖、小麦粉、マーガリン(卵乳なし)	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリー、クラッシュトマト、パセリ	620 kcal
		ハニーサラダ			じゃがいも、油、はちみつ、油	キャベツ、人参、もやし	24.9 g
		木島平村のりんご				木島平村のりんご	29.7 g
							2.4 g
12 木・13 金	たてわり広場 手作りパン	手作りピロシキ	○	豚ひき肉	小麦粉、強力粉、砂糖、油、緑豆春雨(大豆卵乳なし)、片栗粉	玉ねぎ、人参	583 kcal
		トマトポトフ		鶏モモ肉、ベーコン(大豆卵乳なし)	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ(木島平)、マッシュルームスライス、クラッシュトマト、バジル	20.7 g
		みかんゼリー		イナアガー	砂糖	オレンジジュース	24.4 g
							2.3 g
16 月	ブック メニュー	ごはん	○	『14ひきのかぼちゃ』より	米		667 kcal
		かぼちゃコロッケ		白いんげん(ペースト)、豚ひき肉	じゃがいも、油、小麦粉、乾パン粉(大豆卵乳なし)、片栗粉、生パン粉(大豆卵乳なし)	かぼちゃ、玉ねぎ	24.0 g
		キャベツのサラダ		ポークハム(大豆卵乳なし)	油、オリーブ油、砂糖	人参、キャベツ、水菜	20.6 g
		レンズ豆のスープ		ベーコン(大豆卵乳なし)、レンズまめ	オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリー、パセリ	2.2 g
17 火	ブック メニュー	じごくのラーメン(トマト味)	○	豚肉、ベーコン(荒ひき、大豆卵乳なし)、削り節、みそ(赤)	蒸し中華めん(大豆卵乳なし)、油、ごま油	にんにく、生姜、人参、もやし、ニラ、しめじ(木島平)、クラッシュトマト、長ねぎ	569 kcal
		棒ぎょうざ		豚ひき肉	緑豆春雨(大豆卵乳なし)片栗粉、ごま油、餃子の皮(大豆卵乳なし)	ニラ、長ねぎ、生姜、にんにく	29.5 g
		野菜の塩だれサラダ		韓国のり	砂糖、ごま油(貝印)	小松菜、人参、もやし、きゅうり、にんにく	25.0 g
				『じごくのラーメンや』より			2.7 g
18 水		秋味カレー	○	豚もも、ひよこ豆	アルファ米、さつまいも、油、小麦粉、マーガリン(卵乳なし)	れんこん、玉ねぎ、人参、しめじ(木島平)、舞茸、セロリー、にんにく、生姜	685 kcal
		福神漬				福神漬	23.4 g
		人参ドレッシングサラダ		ツナ(ホワイトフレーク)	油	キャベツ、きゅうり、レタス、人参、パセリ	24.0 g
							2.6 g
19 木	郷土料理 愛媛県	みかんの炊き込みご飯【愛媛】	○	鮭	米	みかん、しめじ(木島平)、人参、生姜、糸みつば	598 kcal
		せんざんき【愛媛】		鶏もも皮付き	片栗粉、油	にんにく、生姜	28.2 g
		切干大根のごま和え			ごま油、ねりごま(白)、白すりごま	切干大根、人参、きゅうり、コーン	20.2 g
		白菜とあおさの味噌汁		みそ(白)、みそ(赤)、あおさのり		人参、白菜、えのき(木島平)、長ねぎ	2.6 g
20 金	3年国語 すがたを かえる大豆	枝豆と塩昆布のごはん	○	塩昆布	米	むき枝豆	582 kcal
		さわらのみそ焼き		さわら、みそ(赤)、みそ(白)	油	玉ねぎ	29.9 g
		油揚げのサクサクあえ		油揚げ(卵乳なし)	砂糖、ごま油	小松菜、人参、キャベツ、もやし	22.1 g
		豆腐のすまし汁		絹豆腐、生わかめ		人参、干し椎茸、えのき(木島平)、糸みつば	2.5 g
24 火	11/24 和食の日 郷土料理 奈良県	奈良茶飯	○	いい和食の日	米		558 kcal
		鮭の照り焼き		鮭切身	砂糖、片栗粉	生姜	26.3 g
		七色お和え【奈良県】		みそ(白)	白すりごま、ねりごま(白)	ごぼう、なす、かぼちゃ、いんげん、人参	13.7 g
		飛鳥汁(乳入り)【奈良県】		鶏小間、みそ(赤)、みそ(白)、調理用牛乳	さつまいも	白菜、人参、えのきだけ(木島平)、生しいたけ、小松菜	2.5 g
25 水	旬 栗のパイ	鶏とエリンギのピラフ	○	鶏小間	米、油、マーガリン(卵乳なし)	エリンギ、しめじ(木島平)、玉ねぎ、コーン	734 kcal
		秋野菜のポトフ		豚肩ロース、ウインナー(大豆卵乳なし)、いんげんまめ	さつまいも	キャベツ、人参、玉ねぎ、かぶ(葉付き)、れんこん、セロリー、白まいたけ、しめじ(木島平)、パセリ	23.9 g
		栗(マロン)パイ		白いんげん(ペースト)	冷凍パイシート(乳あり卵なし)、マロンペーストースト、バター、砂糖		31.3 g
							2.2 g
26 木	ブック メニュー	はちみつレモントースト	○	『どうぞのいす』より	食パン(乳あり、大豆卵なし)、マーガリン(卵乳なし)、はちみつ、砂糖	レモン	596 kcal
		クリームシチュー		ひよこ豆、鶏モモ肉、調理用牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、マーガリン(卵乳なし)、小麦粉	玉ねぎ、人参、生しいたけ、グリンピース	20.1 g
		コーンドレッシングサラダ			油、砂糖	人参、きゅうり、キャベツ、コーン、クリームコーン(乳卵なし)	31.4 g
							2.3 g
27 金		ごはん	○		米		568 kcal
		キムムッチ		切粉のり	ごま油、砂糖	にんにく	21.3 g
		白身魚のチリソース		たら	片栗粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	生姜、ピーマン、にんにく、長ねぎ	19.2 g
		チンゲン菜のスープ			緑豆春雨(大豆卵乳なし)	人参、大根、きくらげ、長ねぎ、チンゲン菜	2.3 g
30 月	ゲゲゲ 忌	水木さんちの焼き飯	○	ポークハム(大豆卵乳なし)	米、油、ごま油	玉ねぎ、生しいたけ、人参、ピーマン	633 kcal
		らっきょうドレッシングサラダ		生わかめ	油、オリーブ油	もやし、きゅうり、キャベツ、らっきょう(甘酢漬)	20.9 g
		一反木綿のスープ		豚肉	ウエーブワンタン(大豆卵乳なし)、ごま油	生姜汁、小松菜、白菜、人参、長ねぎ	21.5 g
		水木さんのドーナツ			ホットケーキMix(卵乳大豆なし)、油、粉糖		2.7 g

読書週間



©水木プロ

※しめじ、えのき、りんごは姉妹都市木島平村産のものを使用します。
※今月の調布市産野菜は20日以降の人参です。
※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。