



11月 献立表



2026年11月

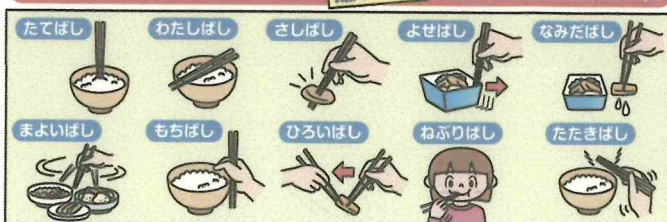
港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
2月	【オレンジリボン月間】 うずらの卵とさばの キーマカレー	○	コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳、さば、豚肉、レンズ 豆、うずら卵、かに風味か まぼこ、アガー	精白米、サラダ油、薄力粉、 はちみつ、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、黄ピーマン、ピー マン、キャベツ、ホールコーン、オ レンジジュース、みかん缶	塩、カレー粉、酒、赤ワイン、鶏がら、トマト ピューレ、クローブ、クミン(粉)、黒こし ょう、中濃ソース、ウスターソース、粉チ ーズ、りんご酢、米酢、からし(粉)、醤油	878 34.2
4水	白飯	○	なめたけ 魚のもちもち焼き キャベツとれんこんのサラダ 豆乳ごま汁、みかん	牛乳、めばる、豚肉、生揚げ、 みそ、豆乳	精白米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、 長芋、米粉、サラダ油、ごま油、 星芋、白ごま	えのき、クリームコーン、れんこん、 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 小松菜、みかん	醤油、薄口醤油、みりん、塩、酒、白ワイン、 白こしょう、りんご酢、だしかつお厚削り、 一味唐辛子	820 33.8
5木	三色丼	○	きゅうりとわかめの酢の物 カブと生揚げの味噌汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、わかめ、 かに風味かまぼこ、生揚げ、 みそ	精白米、サラダ油、三温糖、 ごま油	しょうが、切干し大根、小松菜、人 参、きゅうり、かぶ、玉ねぎ、かぶの 葉	塩、米酢、酒、醤油、純米酢、だしかつお厚削り り節	740 33.4
6金	カレー南蛮うどん	○	しらすり卵焼き 豆入り大学芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、釜揚げ しらす、鶏卵、ひよこ豆	サラダ油、三温糖、でん粉、 うどん、さつま芋、水あめ	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ	だし昆布、だしかつお厚削り節、みりん、 酒、塩、醤油、薄口醤油、カレー粉	785 31.6
9月	かつ丼	○	切り干し大根のお浸し あおさ汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、糸削り 節、豆腐、あおさ、みそ	精白米、三温糖、サラダ油、 薄力粉、米粉、パン粉	玉ねぎ、小松菜、切干し大根、人参、 キャベツ	みりん、塩、醤油、黒こしょう、酒、だし昆 布、だしかつお厚削り節	899 36.9
12木	きな粉揚げパン	○	さつま芋とチーズのサラダ 米粉の鮭クリーム煮	牛乳、きな粉、鶏肉、チー ーズ、さけ、いんげん豆(ペ ースト)、生クリーム	コッペパン、サラダ油、黒 砂糖、グラニュー糖、さつ ま芋、バター、米粉、三温糖	人参、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、かぶ の葉、しめじ	米酢、塩、黒こしょう、酒、白ワイン、白こ しょう、ベイリーフ(粉)、鶏がら、ローリエ	794 32.7
13金	白飯	○	豆腐のハンバーグ ひじきのサラダ じゃがいものすまし汁	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、ひ じき、ツナ、油揚げ、かまぼ こ	精白米、サラダ油、パン粉、 三温糖、でん粉、ごま油、 じゃが芋	玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、人 参、小松菜、ホールコーン、長ねぎ	塩、黒こしょう、醤油、みりん、酒、米酢、だ しかつお厚削り節、薄口醤油	793 38.3
16月	白飯	○	いがめんち【青森県郷土料理】 長芋ときゅうりのサラダ せんべい汁【青森県郷土料理】	牛乳、いか、ちくわ、鶏肉、 油揚げ	精白米、サラダ油、ごま油、 上白糖、薄力粉、でん粉、長 芋、三温糖、かやせんべい	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、 ごぼう、しめじ、小松菜	醤油、塩、黒こしょう、米酢、だしかつお厚 削り節、酒、薄口醤油、みりん	790 35.0
17火	スパゲティミートソース	○	ツナ和風ポテトサラダ マカロニスープ りんご	牛乳、豚肉、チーズ、糸削り 節、ツナ、ベーコン	サラダ油、薄力粉、三温糖、 はちみつ、スパゲティ、 じゃが芋、マヨネーズ(卵 なし)、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、トマトジュース、きゅう り、ブロッコリー、りんご	鶏がら、塩、黒こしょう、オレガノ(粉)、ナ ツメグ、赤ワイン、トマトピューレ、トマト ケチャップ、ウスターソース、タバスコ、パ セリ、醤油、ベイリーフ、ベイリーフ(粉)、 白こしょう	848 35.3
18水	じゃこ梅わかめご飯	○	鶏肉のから揚げ キャベツと切り干し大根の和風サラダ 飛鳥汁	牛乳、わかめごはんの素、 ちりめんじゃこ、鶏肉、み そ	精白米、でん粉、薄力粉、 米粉、サラダ油、ごま油、さ つま芋	刻み梅、しょうが、にんにく、人参、 キャベツ、小松菜、切干し大根、大 根、長ねぎ	酒、醤油、米酢、塩、だし昆布、だしかつお厚 削り節	822 34.8
19木	塩こうじ入りチキンピラフ	○	ブイヤベース風 蒸しりんごケーキ	牛乳、鶏肉、さけ、いか、干 しえび、鶏卵	精白米、米粒麦、バター、サ ラダ油、オリーブ油、上白 糖、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、赤ピーマ ン、ピーマン、セロリ、トマト缶、リ んご	白ワイン、鶏がら、塩、塩麹、黒こしょう、ベ イリーフ(粉)、ベーキングパウダー、バニ ラエッセンス	784 33.1
20金	レバニラ丼	○	キュウリのピリ辛漬け あさりとたまごのスープ 梅	牛乳、鶏肝(生)、鶏肉、あ さり、生揚げ、鶏卵	精白米、米粒麦、でん粉、米 粉、薄力粉、サラダ油、ごま 油、三温糖、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ね ぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、に ら、きゅうり、梅	酒、オイスターソース、塩、鶏がら、コチ ュジャン、ウスターソース、中濃ソース、醬 油、黒こしょう、米酢、ラー油、みりん	815 33.2
24火	【和食の日】 焼きおにぎり茶漬け	○	ぶりとじゃが芋の香味揚げ おかかサラダ	塩昆布、鶏肉、油揚げ、ぶ り、青のり、糸削り節、ツナ	精白米、サラダ油、あられ じ、じゃが芋、でん粉、薄力粉、 米粉、三温糖	人参、えのき、にんにく、しょうが、 小松菜、キャベツ	せん茶、酒、薄口醤油、塩、みりん、だし昆 布、だしかつお厚削り節、醤油、塩、黒こ しょう、カレー粉、米酢	808 29.2
25水	ピザトースト	○	ハーブエビサラダ さつま芋と白いんげん豆のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、え び、鶏肉、いんげん豆(ペ ースト)、生クリーム	食パン、サラダ油、オリ ーブ油、上白糖、バター、さ つま芋	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、ピー マン、人参、キャベツ、小松菜、ブ ロッコリー	塩、黒こしょう、バジル、オレガノ(粉)、タ バスコ、白ワイン、タイム、純米酢、鶏がら、 ローリエ、ベイリーフ(粉)、白こしょう	737 34.2
26木	白飯	○	ヤンニョムフィッシュ 切り干し大根と小松菜のナムル 卵と高野豆腐のスープ グリーンボンカン	牛乳、さめ、ツナ、鶏肉、高 野豆腐、鶏卵	精白米、薄力粉、でん粉、サ ラダ油、オリーブ油、ごま 油、でん粉、白ごま	しょうが、切干し大根、キャベツ、 小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、グ リーンボンカン	酒、ガラムマサラ、トマトケチャップ、コ チュジャン、醤油、薄口醤油、ラー油、鶏が ら、塩、黒こしょう、みりん	804 37.0
27金	キムチチャーハン	○	ワカメのスープ スイートポテト	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、ち くわ、生揚げ、わかめ、生ク リーム	精白米、米粒麦、サラダ油、 ごま油、さつま芋、バター、 上白糖、はちみつ	しょうが、人参、玉ねぎ、干しいた け、ピーマン、キムチ	鶏がら、オイスターソース、塩、黒こし ょう、醤油、塩、米酢、酒、薄口醤油、みりん	808 31.4
30月	中華風海鮮炊き込みご飯	○	魚チーズ春巻き 坦々風スープ	牛乳、鶏肉、あさり、ひじ き、干しえび、めひかり、 チーズ、豚肉、生揚げ、み そ、大豆	精白米、ごま油、上白糖、サ ラダ油、春巻きの皮(生)、 薄力粉、緑豆春雨、白ごま	人参、切干し大根、しょうが、にん にく、長ねぎ、小松菜	鶏がら、醤油、みりん、塩、オイスターソ ース、白ワイン、トウバンジャン	784 34.2

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。



はしの使い方は、してはいけない **歯ばし** と呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。





食育だより

港区立六本木中学校

令和8年10月30日

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？



給食から学ぶ和食文化

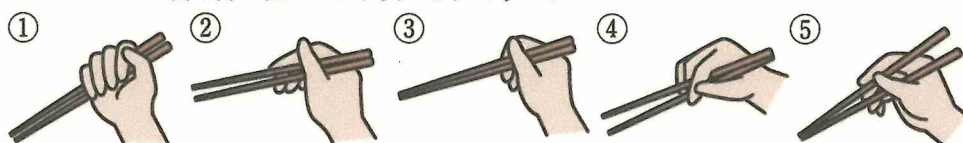
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

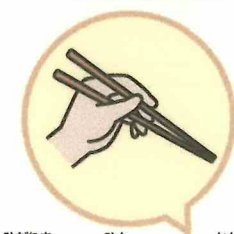
行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】



ただ、も、かた、かく、にん

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かす。

③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

した下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。

毎日の食事を使い方を練習していきましょう。