

11月給食だより

令和８年１０月３１日
江東区立第三砂町小学校
校　長　　浅野　　努

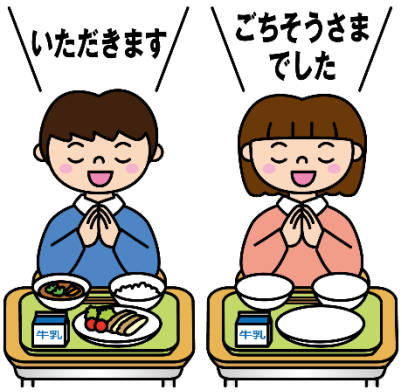


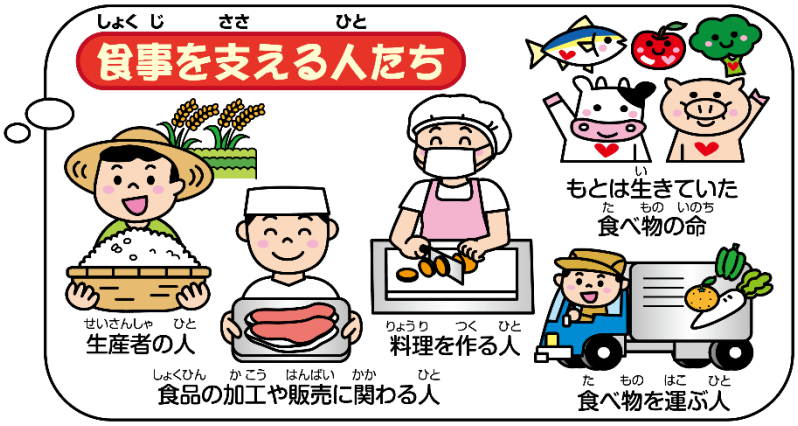
実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。







11月15日　子どもの成長を祝う　七五三



七五三は、３歳・５歳・７歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた３歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、５歳で袴を身に着ける「袴着」、７歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



赤飯

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

11月の給食目標

感謝をして食べよう！

11月の給食紹介

全国読書週間×本コラボ給食②

先月に続き、今月も読書週間に合わせて本コラボ給食を実施します。本の世界を楽しみながら、給食を味わってみましょう！



5日「おじょうさま小学生 はなこ vs にがてなてつぼう」から

揚げパン、ビーフシチュー、オレンジ

9日「かぼちゃスープのおふろ」から

かぼちゃのポタージュ

ボッチャコラボ給食（20日）

校内ボッチャ大会に合わせて、ボッチャのボールの色である、赤・白・青の入ったフルーツポンチを出します！みんなで盛り上げていきましょう♪

月	火	水	木	金
振替休業日 給食なし	 文化の日 給食なし	4日 豚のしょうが焼き丼 ちりめん海藻サラダ 呉汁	5日 ココア揚げパン ビーフシチュー オレンジ おじょうさま小学生はなこ vsにがてなてつぼう	6日 菜めし カレイのあずま煮 いものこ汁 柿 
9日 ガーリックトースト かぼちゃのポタージュ マッシュポテト みかん かぼちゃスープのおふろ	10日 秋のクリームスパゲティ アメリカンサラダ フワフワ卵スープ	11日 鮭の日  ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 鶏肉とじゃがいものピリ辛炒め 五目汁	12日 スタミナ丼 白菜とベーコンのスープ キャンディポテト 	13日 ごはん 春巻き 野菜の中華和え 中華風卵入りコーンスープ
16日 五目おこわ いかフライ 磯香和え ちゃんこ鍋風	17日 ごはん 豆腐のごまみそ煮込み もやしとわかめのごまじょうゆ カルピスゼリー	18日 カレーライス じゃがいものハニーサラダ みかん 	19日 ごはん ひじきふりかけ お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 豆腐と油揚げのみそ汁	20日 ボッチャ給食 アマトリチャーナ イタリアンドレッシングサラダ ボッチャポンチ
 勤労感謝の日 給食なし	24日 和食の日 ごはん ぶりの照り焼き 野菜のお浸し 秋のかきたま汁 	25日 あぶたま丼 大根ときゅうりのキムチ風 じゃがいもと豆腐のみそ汁	26日 ミルクパン かぼちゃとさつま芋のグラタン  オニオンスープ	27日 ごはん 豆腐の中華煮 れんこんと青菜の香味炒め 
30日 ほうとう ポテトたこあげ 小松菜とじゃこの磯香和え 		牛乳は毎日つきます。 		

[配 布 用 献 立 表]

2026年11月　　0:通常献立　　江東区立第三砂町小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4 水	牛乳 豚肉のしょうが焼き丼 ちりめん海藻サラダ 呉汁	★牛乳（飲用），豚肩ロース ちりめんじゃこ，生わかめ 出し昆布，削り節，大豆，油揚げ	米，油，砂糖，ごま油 コーンスターチ，サラダ油 ★白ごま，板こんにゃく	しょうが，たまねぎ，にら にんにく，きゅうり，だいこん もやし，にんじん，★りんご 万能ねぎ	675 kcal 29.7 g
5 木	牛乳 ココア揚げパン ビーフシチュウ オレンジ	★牛乳（飲用） 牛かた肉（角切り）	油，★ココアパン グラニュー糖，★じゃがいも 三温糖，★バター，小麦粉	たまねぎ，にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶)ｽﾗｲｽ (冷)グリンピース オレンジ	660 kcal 21.9 g
6 金	牛乳 菜めし カレイのあずま煮 いものこ汁 柿	★牛乳（飲用），削り節，油揚げ ちりめんじゃこ，かれい 出し昆布，鶏むね肉(皮つき若鶏) 豆腐（木綿）	米，油，コーンスターチ，砂糖 ★白ごま，さといも 板こんにゃく	こまつな，しょうが，ごぼう にんじん，ほんしめじ，ねぎ 柿	678 kcal 32.3 g
9 月	牛乳 ガーリックトースト かぼちゃのポタージュ マッシュポテト みかん	★牛乳（飲用），★牛乳 ★生クリーム	★食パン，★マーガリン 油，★バター，小麦粉 ★じゃがいも	にんにく，パセリ，たまねぎ スィートコーン缶クリーム 日本かぼちゃ スィートコーン缶ホール，みかん	621 kcal 19.2 g
10 火	牛乳 秋のクリームスパゲッティ フワフワ卵スープ アメリカンサラダ	★牛乳（飲用） 鶏成鶏肉胸(皮付き)，ベーコン いか（短冊），大豆，★牛乳 ★生クリーム，★粉チーズ ★鶏卵	スパゲッティ（乾），オリーブ油 ★バター，さつまいも，小麦粉 油，乾燥パン粉，★じゃがいも はちみつ，サラダ油	たまねぎ，マッシュルーム(缶) しめじ，にんじん，パセリ(乾) キャベツ，きゅうり	680 kcal 29.3 g
11 水	牛乳 ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 鶏肉とじゃがいものピリ辛炒め 五目汁	★牛乳（飲用），鮭 鶏成鶏肉胸(皮付き)，削り節 出し昆布，鶏むね肉(皮つき若鶏) 豆腐（木綿）	米，★マヨネーズ，★じゃがいも 板こんにゃく，砂糖，★白ごま ごま油，油	にんじん，さやいんげん にんじん根(皮つき、生) ごぼう，たけのこ(缶) だいこん，ねぎ	626 kcal 30.4 g
12 木	牛乳 スタミナ丼 キャンディポテト 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ	★牛乳（飲用） 豚モモ(脂身付き)，ベーコン	米，油，砂糖，さつまいも ★バター	しょうが，にんにく，にんじん たまねぎ，ピーマン，もやし はくさい	695 kcal 22.6 g
13 金	牛乳 ごはん 春巻き 中華風卵入りコーンスープ 野菜の中華和え	★牛乳（飲用），豚ひき肉 鶏成鶏肉胸(皮付き) 豆腐（木綿），★鶏卵	米，ごま油，緑豆はるさめ，砂糖 コーンスターチ，春巻きの皮(生) 小麦粉，油，★白ごま	たけのこ(缶)，干ししいたけ たまねぎ，しょうが，にんにく にんじん，スィートコーン缶クリーム，スィートコーン缶ホール パセリ，もやし，きゅうり，こまつな	682 kcal 25.1 g
16 月	牛乳 五目おこわ いかフライ 磯香和え ちゃんこ鍋風	★牛乳（飲用），大豆，干ひじき 油揚げ，★焼き竹輪，いか 削り節，刻みのり 鶏肉モモ(皮付き)，生揚げ たら，出し昆布	米，もち米，油，砂糖，小麦粉 生パン粉，★白ごま，ごま油 しらたき	にんじん，たけのこ(缶) はくさい，もやし，こまつな ごぼう，にんじん根(皮つき、生) ねぎ，干ししいたけ，だいこん	681 kcal 36.4 g
17 火	牛乳 ごはん 豆腐のごまみそ煮込み もやしとわかめのごまじょうゆ カルピスゼリー	★牛乳（飲用），鶏ひき肉 ★焼き竹輪，出し昆布，厚削り 油揚げ，豆腐（冷凍），生わかめ 粉寒天，豚ゼラチン（粉） ★カルピス	米，油，★ごま(ねり)，砂糖 ★白ごま，ごま油	にんじん，ピーマン，キャベツ ねぎ，もやし，江戸菜，みかん（缶）	676 kcal 30.2 g
18 水	牛乳 カレーライス じゃがいものハニーサラダ みかん	★牛乳（飲用） 豚モモ(脂身付き)	米，油，★じゃがいも，小麦粉 はちみつ，サラダ油	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，(冷)グリンピース キャベツ，きゅうり，みかん	660 kcal 19.5 g
19 木	牛乳 ごはん ひじきふりかけ お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 豆腐と油揚げのみそ汁	★牛乳（飲用） 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)，削り節 糸がきかつお，鶏ひき肉 出し昆布，厚削り，豆腐（木綿） 油揚げ	米，サラダ油，三温糖，★白ごま ★じゃがいも，さといも 小麦粉，油，ごま油，砂糖 コーンスターチ	しょうが，たまねぎ，ごぼう ねぎ，万能ねぎ，キャベツ こまつな	640 kcal 24.2 g
20 金	牛乳 アマトリチャーナ ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ポッチャポンチ	★牛乳（飲用），ベーコン ★粉チーズ，粉寒天	スパゲッティ（乾） オリーブ油，砂糖，白玉（冷凍）	たまねぎ，にんにく，とうがらし トマト缶詰，キャベツ，にんじん もやし，スィートコーン缶ホール きゅうり，みかん（缶），★りんご パイン(缶)，黄桃缶(ﾀﾞｲｽ)	647 kcal 21.1 g

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
24 火	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 野菜のお浸し 秋のかきたま汁	★牛乳（飲用），ぶり，削り節 出し昆布，厚削り，豆腐（木綿） ★ちらしかまぼこ（卵白不使用） ★鶏卵	米，砂糖，コーンスターチ ★白ごま，さといも	しょうが，はくさい，にんじん こまつな，えのきたけ まいたけ，ねぎ	629 kcal 30.9 g
25 水	牛乳 あぶたま丼 大根ときゅうりのキムチ風 じゃがいもと豆腐の味噌汁	★牛乳（飲用），出し昆布 削り節，鶏むね肉(皮つき若鶏) 油揚げ，★鶏卵，刻みのり 厚削り，豆腐（木綿），生わかめ	米，油，砂糖，コーンスターチ ごま油，★白ごま，★じゃがいも	たまねぎ，だいこん，もやし きゅうり，しょうが，にんにく ねぎ，江戸菜	634 kcal 29.6 g
26 木	牛乳 ミルクパン かぼちゃとさつま芋のグラタン オニオンスープ	★牛乳（飲用） 鶏成鶏肉胸(皮付き)，ベーコン ★牛乳，豆乳，★生クリーム ★ピザ用チーズ	★ミルクパン，さつまいも マカロニ（乾）ペンネ，油 小麦粉，★バター，乾燥パン粉	西洋かぼちゃ，たまねぎ マッシュルーム(缶)，パセリ にんじん，チンゲンツァイ	666 kcal 26.2 g
27 金	牛乳 ご飯 豆腐の中華煮 れんこんと青菜の香味炒め	★牛乳（飲用），豚ばら(脂身付) 豆腐（冷凍），大豆，ベーコン	米，油，砂糖，コーンスターチ ごま油	にんにく，しょうが，ねぎ たまねぎ，にんじん，干ししいたけ はくさい，たけのこ(缶)，はす トウミョウ，こまつな	663 kcal 27.9 g
30 月	牛乳 ほうとう ポテトたこあげ 小松菜とじゃこの磯香和え	★牛乳（飲用），厚削り，煮干し 豚肩(脂身付き)，油揚げ まだこ(ゆで)，ベーコン，★鶏卵 あおのり，糸がきかつお，削り節 ちりめんじゃこ，刻みのり	（冷）ほうとうめん，油 ★じゃがいも，小麦粉，★白ごま	だいこん，ごぼう，にんじん はくさい，西洋かぼちゃ，しめじ ねぎ，紅しょうが，こまつな	618 kcal 31.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています