

# 11月のこんだて

令和7年度 東京都立武蔵台学園



● 今月の給食目標 ●

日本の食事の形を知ろう

一汁三菜という言葉を聞いたことがありますか？

これは、ごはん<sup>いちじゅうさんさい</sup>と汁物<sup>ことば</sup>に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。



<p>* 食材の都合等により、献立を変更することがあります。御了承ください。</p> 	<p>4 日 (火)</p> <p>【高知県の郷土料理】</p> <p>みかん</p> <p>くるに</p> <p>かつおめし</p> <p>みそしる</p>	<p>5 日 (水)</p> <p>スイートポテト</p> <p>まめのサラダ</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>ジュリエヌスープ</p>	<p>6 日 (木)</p> <p>【愛媛県の郷土料理】</p> <p>ごはん</p> <p>とさあえ</p> <p>さかな(さば)のきのこあんかけ</p> <p>いもたき</p>	<p>7 日 (金)</p> <p>★小6-5リクエスト献立</p> <p>ゆでやさいサラダ</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>コーヒータン</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>8 日 (土)</p> <p>りんご</p> <p>カレーライス</p> <p>かいそうサラダ</p>	<p>11 日 (火)</p> <p>ようなしヨーグルト</p> <p>やさいときのこのソテー</p> <p>とりにくのガーリックふうみ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>12 日 (水)</p> <p>★小6-1, 2リクエスト献立</p> <p>まっちゃミルクゼリー</p> <p>おひたし</p> <p>さかなのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>13 日 (木)</p> <p>りんご</p> <p>きゅうりとナスのちゅうかふうあえ</p> <p>ふたにくとあおなあんかけやきそば</p> <p>わかめスープ</p>	<p>14 日 (金)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>だいずりコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>
<p>17 日 (月)</p> <p>みかん</p> <p>しおナムル</p> <p>ブルコギどん</p> <p>はくさいとコーンのスープ</p>	<p>18 日 (火)</p> <p>ごはん</p> <p>おろしあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>みそしる</p>	<p>19 日 (水)</p> <p>【香川県の郷土料理】</p> <p>しっぽうどん</p> <p>だいがくいも</p> <p>もやしのこまざるあえ</p>	<p>20 日 (木)</p> <p>みかん</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ごもくチャーハン</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>21 日 (金)</p> <p>【和食の日献立】</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>からしあえ</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>
<p>24 日 (月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>25 日 (火)</p> <p>みかん</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>あきやさいのシチュー</p>	<p>26 日 (水)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>しろみさかなのもみじやき</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>27 日 (木)</p> <p>あんぱん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>たまごスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>28 日 (金)</p> <p>【愛媛県の郷土料理】</p> <p>ごまびたし</p> <p>なまあげのゆずみそかけ</p> <p>すましじる</p> <p>たいめし</p>