家庭数

11月こんだてひょう

令和8年10月30日
小平市立上宿小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす 熱や力になるもの	からだの調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
2	月	パエリア	○	スペイン風オムレツ さつまいものポタージュ	えび いか とりにく 牛乳 たまご なまクリーム	七分つき米 バター オリーブあぶら あぶら じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ にんじんピーマン グリンピース ブロッコリー セロリ クリームコーン	642 24.0 2.0
4	水	バターロール	○	さつまいものブラウンチュー 大根サラダ りんご	牛乳 とりにく ベーコン ツナ	バターロールパン さつまいも あぶら はくりきこ きびとう しろいりごま	セロリ にんにく にんじん たまねぎ だいこん しめじ ホールトマト ケール ブロッコリー こまつな レモン りんご	633 20.6 2.3
5	木	ごはん	○	さんまの筒煮 かぶのレモンじょうゆ 野菜たっぷり汁	牛乳 さんま かくぎりこんぶ あぶらあげ とりにく とうふ	七分つき米 きびとう じゃがいも	しょうが かぶ にんじん レモン だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	636 24.1 2.3
6	金	元気モリモリ 全力うどん	○	とりてん オレンジチョコケーキ ★運動会スペシャルメニュー	わかめ 牛乳 とりにく たまご	なまめん きびとう はくりきこ でんぷん あぶら マーマレード ホットケーキミックス じょうはくとう	だいこん にんじん キャベツ しょうが みかんジュース	562 22.0 2.7
10	火	かみかみ わかめごはん ★いい歯の日(11/8)献立	○	ししゃものごま焼き 梨ドレッシングサラダ にらたまみそ汁	わかめ じゃこ 牛乳 ししゃも とりにく とうふ みそ たまご	七分つき米 はくりきこ しろいりごま こめサラダあぶら	キャベツ にんじん きゅうり なし たまねぎ にら えのきたけ	571 21.3 1.7
11	水	シーフード フィットチーネ	○	花野菜のサラダ スイートポテト	えび いか ぶたにく だいず 牛乳 なまクリーム	パスタ オリーブあぶら あぶら はくりきこ きびとう さつまいも バター	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ケール ホールトマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ ホールコーン	571 21.1 2.0
12	木	麻婆豆腐丼	○	中華もやし みかん	とうふ だいず ぶたにく みそ 牛乳	七分つき米 あぶら きびとう でんぷん ごまあぶら しろいりごま	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ にら もやし こまつな みかん	607 23.3 1.9
13	金	セサミトースト	発酵乳	秋野菜と鮭の豆乳クリーム煮 ひじきサラダ	ジョア さけ とうにゅう なまクリーム ひじき あおだいず	パン バター ごま あぶら さつまいも はくりきこ きびとう	セロリー にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	534 18.8 2.5
16	月	きのこごはん	○	鶏大根 小松菜と油揚げのお浸し 柿	あぶらあげ 牛乳 とりにく じゃこ	七分つき米 こめサラダあぶら きびとう ごまあぶら しろいりごま	しめじ まいたけ ほししいたけ えのきたけ しょうが だいこん こまつな にんじん かき	571 24.8 2.5
17	火	しらすﾁｰｽﾞ トースト	○	ポトフ みかん	しらすぼし こんぶ ピザチーズ 牛乳 とりにく うずらたまご	パン しろいりごま じゃがいも あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん かぶ ケール みかん	547 24.0 2.7
18	水	ふきよせごはん	○	ぶりの照り焼き おひたし じゃがいもの炒め煮	あぶらあげ 牛乳 ぶり とりにく	七分つき米 あぶら でんぷん いとこんにゃく さつまいも ごま じゃがいも	にんじん しめじ はくさい こまつな たまねぎ ホールコーン	577 23.6 1.9
19	木	ゆずあんかけ 焼きそば	○	鶏肉と大豆の中華炒め さつま芋の甘辛焼き	ぶたにく みそ 牛乳 だいず とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも きびとう	にんじん だいこん はくさい こまつな しめじ たまねぎ ゆず たけのこ ねぎ にんにく	637 25.7 2.6
20	金	ごはん	○	かつおの竜田揚げ きんぴら さつま汁	牛乳 かつお とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	七分つき米 でんぷん あぶら しらたき ごまあぶら きびとう ごま さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	674 26.5 1.9
24	火	ミルクパン	○	さかなのハーブパン粉焼き こふき芋 白菜のスープ	牛乳 メルルーサ しろいんげんまめ	パン パンこ オリーブあぶら じゃがいも バターあぶら でんぷん	パセリ にんにく セロリ たまねぎ はくさい にんじん しめじ	542 23.3 2.4
25	水	ごはん ★和食の日(11/24)献立	○	鮭のごまみそ焼き きゅうりと大根の変り漬け 呉汁	牛乳 しろさけ あかみそ だいず あぶらあげ しろみそ	七分つき米 きびとう ごま あぶら こんにゃく さといも	しょうが きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	564 24.2 2.0

26	木	お豆さんのごはん		えのきのサラダ フルーツのヨーグルトかけ	きんときまめ とりにく ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	七分つき米 あぶら きびとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ えのきたけ はくさい きゅうり レモン パイナップルかん みかんかん	619 19.3 1.6
27	金	ごはん		豆腐ハンバーグ 大根と海草サラダ ミネストローネ	牛乳 とうふ だいず ぶたにく たまご わかめ　くきわかめ とりにく	七分つき米 あぶら なまパンこ きびとう ごま マカロニ	たまねぎ だいこん にんじん みずな にんにく かぶ ホールトマト こまつな	672 25.6 3.0
30	月	カレーうどん		ごま酢あえ じゃがいももち	ぶたにく あぶらあげ 牛乳 わかめ ピザチーズ	なまめん あぶら でんぷん ごま きびとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	568 21.8 3.1

＊都合により献立や材料などを変更する場合があります。
＊使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。
＊栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、７訂と比べエネルギー値は低くなっています。

11月8日は いい歯の日



©少年写真新聞社2026

11月６日(金)　運動会スペシャルメニュー

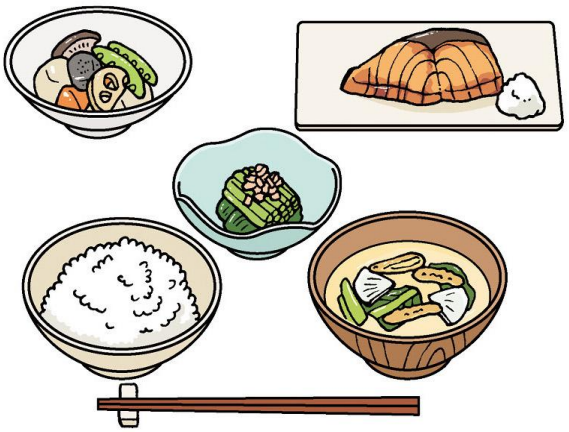
運動会前日の６日は、運動会で気合をいれ、
たくさん体を動かせるようにと
給食委員さんが考案してくれた
「元気モリモリ全力うどん」を提供します。

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

給食では、11月25日(火)に
和食献立を味わいます。
保護者向けにチラシを配布しますので
ご覧ください。

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013(平成25)年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



©少年写真新聞社2026