令和8年度11月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	のみもの	おもにからだをつくるもとになるたべもの	おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 （中学年）
2 （月）	ごはん さわらのねぎみそやき じゃこのおひたし みそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ちりめんじゃこ かんそうわかめ とうふ あかみそ	しちぶつきまい さんおんとう じゃがいも	ねぎ にんにく こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	562 kcal 24.8 g 2.5 g
4 （水）	ごもくうどん ツナサラダ ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう	ぶたこまにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ たまご	うどん こめサラダあぶら さんおんとう はちみつ バター はくりきこ じょうはくとう	だいこん にんじん ほんしめじ ねぎ キャベツ きゅうり れいとうホールコーン たまねぎ	609 kcal 20.6 g 4.2 g
5 （木）	いかピラフ ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	いか たきこみわかめ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	しちぶつきまい こめサラダあぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな	560 kcal 18.8 g 2.8 g
6 （金）	かみかみわかめごはん ししゃものなんばんづけ きんぴら いものこじる いいはの日（8日）	ぎゅうにゅう	だいず たきこみわかめ ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ あかみそ しろみそ	しちぶつきまい もちきび たかきび あわ しろいりごま でんぷん はくりきこ こめサラダあぶら いたこんにゃく ごまあぶら さといも さんおんとう	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ こまつな	672 kcal 25.1 g 3.4 g
9 （月）	しょくパン てづくりなしジャム チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	しょくパン じょうはくとう じゃがいも こめサラダあぶら さんおんとう	なし にんにく セロリー たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム きゅうり れいとうホールコーン ホールトマト パセリ キャベツ	603 kcal 22.5 g 2.4 g
10 （火）	こまつなチャーハン ビーフンソテー トックもちのキムチスープ	ぎゅうにゅう	ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたももにく たまご	しちぶつきまい ごまあぶら ビーフン こめサラダあぶら しろいりごま トック でんぷん	ねぎ にんじん こまつな もやし しょうが だいこん はくさい だいずもやし はくさいキムチ	550 kcal 17.8 g 2.9 g
11 （水）	ごもくしょうゆラーメン はくさいのおかかあえ さつまいものブラウニー	ぎゅうにゅう	ぶたももにく なると ぎゅうにゅう おかか たまご とうにゅう	むしちゅうかめん こめサラダあぶら ごまあぶら さんおんとう はくりきこ さつまいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ もやし こまつな はくさい ほうれんそう	589 kcal 20.5 g 3.3 g
12 （木）	こうやどうふのそぼろごはん かぶのみそしる かき	ぎゅうにゅう	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ	しちぶつきまい こめサラダあぶら さんおんとう	にんじん ほししいたけ ねぎ かぶ えのきたけ たまねぎ かき	555 kcal 19.9 g 2.6 g
13 （金）	ごはん しろみざかなの にんにくみそだれかけ ゆでやさい すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう メルルーサ あかみそ なると かんそうわかめ	しちぶつきまい でんぷん はくりきこ こめサラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ れいとうホールコーン ほうれんそう こまつな えのきたけ ねぎ	579 kcal 20.4 g 2.1 g
16 （月）	ゆかりごはん さといものコロッケ ゆでキャベツ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	しちぶつきまい しろいりごま パンこ じゃがいも さといも こめサラダあぶら マッシュポテト はくりきこ	ゆかりこ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	619 kcal 17.6 g 2.8 g
17 （火）	スパゲティミートソース れんこんのシャキシャキサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう いりだいず	スパゲッティ こめサラダあぶら さんおんとう ごまあぶら じょうはくとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー ホールトマト れんこん れいとうホールコーン キャベツ	665 kcal 25.7 g 2.2 g

18 (水)	ちゅうかどん とうがんスープ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう	いか ぶたこまにく うずら たまご ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	しちぶつきまい こめサラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら さつまいも ふんとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ こまつな とうがん こねぎ	669 kcal 23.4 g 2.7 g
19 (木)	ピザトース カリカリワンタンのサラダ じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう	ポークハム ピザチーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン こめサラダあぶら ワンタンのかわ さんおんとう じゃがいも バター	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン にんじん きゅうり キャベツ セロリー	552 kcal 19.1 g 3.0 g
20 (金)	ごはん さばのさいきょうやき キャベツのこんぶあえ とんじる 和食の日（24日）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば しろみそ しおふきこんぶ ぶたこまにく なまあげ あかみそ	しちぶつきまい さんおんとう じゃがいも いたこんにゃく こめサラダあぶら	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	605 kcal 24.4 g 2.1 g
21 (土)	カレーライス だいこんの 　ゆずドレッシングサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたももにく ぎゅうにゅう こなかんてん	しちぶつきまい じゃがいも こめサラダあぶら はくりきこ バター さんおんとう じょうはくとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん ゆず りんごジュース	669 kcal 17.2 g 1.9 g
25 (水)	アップルトースト クロケット コールスローサラダ エルテンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ウィンナー えんどう	しょくパン バター さんおんとう じゃがいも はくりきこ なまパンこ パンこ こめサラダあぶら	りんご レモン たまねぎ キャベツ きゅうり れいとうホールコーン にんじん セロリー	596 kcal 17.6 g 2.8 g
26 (木)	マーボーどうふどん だいずとかえりのあげに ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう だいず かえりにぼし いちぶぎりこんぶ とりももにく たまご	しちぶつきまい こめサラダあぶら さんおんとう さつまいも でんぷん ごまあぶら しろいりごま マヨネーズタイプ	しょうが にんにく ねぎ にら ほししいたけ たけのこ にんじん きくらげ こまつな	711 kcal 28.8 g 2.9 g
27 (金)	もみじごはん さけのマヨしょうゆやき ゆずかあえ みみじる	ぎゅうにゅう	あぶらあげ たきこみわかめ ぎゅうにゅう しろさけ かんそうわかめ しろみそ	しちぶつきまい こめサラダあぶら しろいりごま バター さんおんとう はくりきこ	にんじん レモン キャベツ きゅうり ゆず せいようかぼちゃ だいこん こまつな えのきたけ ねぎ	570 kcal 23.1 g 3.2 g
30 (月)	きのこごはん ぎせいどうふ こまつなとツナのおひたし さつまじる	ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく めひじき たまご ツナ とりももにく あかみそ しろみそ	しちぶつきまい もちごめ こめサラダあぶら さんおんとう でんぷん さつまいも いたこんにゃく	ほんしめじ まいたけ ほししいたけ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ ごぼう だいこん	677 kcal 27.1 g 3.0 g

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

※お知らせ：令和8年11月分の献立より、食品成分を計測する物差しが変わりました。そのため見かけ上、たんぱく質量がこれまでより少し低くなっていますが、古い物差しでは同じ値になります。

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。

給食から学ぶ 和食文化

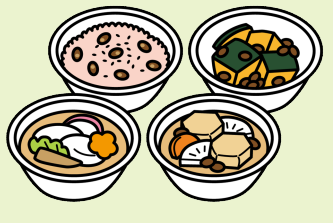
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



【今月の地場野菜】

ねぎ　きゃべつ　さといも
はくさいキムチ　かぶ　かぶは
しいたけ　とうがん　ゆず
かき　はくさい　きくらげ
さつまいも　こまつな
だいこん　にんじん
ほうれんそう