令和8年

１１月のこんだて

家庭数

小平市立小平第十小学校
校　長　　細　萱　希　彦

日	曜日	しゅしょく	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょう おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	こんだてメモ
2	月	きなこ揚げパン	○	ポトフ 海藻サラダ 6年生考案　運動会メニュー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたかたにく ウィンナー あげボール かいそうミックス	コッペパン なたねあぶら グラニューとう さんおんとう じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ こまつな	585 20.3 26.9 3.3	【6年生考案メニュー】 6年生が、家庭科で献立を考えています。それぞれテーマを決めて作成しました。今月から2月ころまでに何回か取り入れます。 初回は、みんなの好きな揚げパンとポトフの登場です。そして、ほんのりピンク色の紅白団子、最後は運動会のお弁当をイメージしている献立です。 【運動会応援献立】 縁起担ぎで食べられるカツ。運動の直前は好ましくありませんが、給食でみそかつどんを食べて気持ちを盛り上げていきましょう。
4	水	五目うどん	○	白菜のおひたし 紅白だんごNEW	ぶたかたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きぬごしどうふ	ほそうどん さんおんとう じょうしんこ しらたまこ じょうはくとう いちごジャム	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい だいこん	530 17.9 13.0 2.6	
5	木	鮭ごはん	○	鶏のからあげ さつまいも汁 みかん	しろさけ ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	しちぶつきまい ごまあぶら しろいりごま はくりきこ でんぷん なたねあぶら いたこんにゃく さつまいも	しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ だいこんは みかん	650 25.3 23.2 2.3	
6	金	みそかつ丼	○	ごまだれ汁 運動会応援献立	ぶたかたロースにく あかみそ ぎゅうにゅう ぶたかたにく しろみそ	しちぶつきまい はくりきこ なまパンこ パンこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら いたこんにゃく しろねりごま しろいりごま	にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	654 21.5 25.5 2.5	
運　動　会									
10	火	小平秋野菜カレー	○	オニオン ドレッシングサラダ 運動会予備日	ぶたかたにく ぎゅうにゅう	しちぶつきまい なたねあぶら さつまいも はくりきこ チャツネ さんおんとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり れいとうホールコーン	570 15.3 17.5 1.6	【運動会予備日】 運動会が延期になって、この日に実施とした際も給食を食べます。
11	水	スパゲティ ナポリタン	○	フレンチサラダ スイートポテトパイ	ぶたかたにく ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム	なたねあぶら スパゲッティ さんおんとう さつまいも バター じょうはくとう ぎょうざのかわ はくりきこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン キャベツ きゅうり れいとうホールコーン	611 18.6 21.1 1.8	【スイートポテトパイ】 餃子の皮を使って作っています。スイートポテトを作って皮で包んで揚げています。
12	木	ごはん	○	にんじんふりかけ マーボーじゃが 野菜のナムル	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたひきにく あかみそ レンズまめ	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう なたねあぶら じゃがいも でんぷん しろいりごま	にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり だいこん	608 17.6 20.0 2.6	【マーボーじゃが】 角切りにしたじゃがいもを素揚げし、マーボー豆腐のように作っています。
13	金	きのこごはん	○	もうかさめのバーベキューソースNEW 呉汁(ごじる)	とりももにく ぎゅうにゅう モウカサメ だいず とうふ あぶらあげ しろみそ	しちぶつきまい なたねあぶら はくりきこ でんぷん さんおんとう さといも	にんじん ぶなしめじ まいたけ ほししいたけ しょうが にんにく にほんなし たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	612 22.4 22.8 3.0	【もうかさめのバーベキューソースNEW】 新メニューの梨のバーベキューソースです。小平の梨を使ってソースを作ります。
16	月	和風スープ スパゲティ	○	小平野菜の ごま味サラダ ぐりとぐらのカステラ 読書旬間　コラボメニュー	とりももにく いか ぎゅうにゅう たまご ちょうりようぎゅうにゅう	スパゲッティ なたねあぶら でんぷん さんおんとう しろねりごま はちみつ バター ホットケーキミックス	にんにく たまねぎ にんじん ケール ぶなしめじ キャベツ だいこん こまつな	588 23.4 18.8 2.2	【読書旬間メニュー】 絵本「ぐりとぐら」のカステラをイメージして作ります。
17	火	コーンピラフ	○	ほうれん草のキッシュ かぶのスープ みかん	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン ちょうりようぎゅうにゅう チーズ たまご ぶたかたにく	しちぶつきまい なたねあぶら	にんにく たまねぎ れいとうホールコーン ケール にんじん マッシュルーム ほうれんそう セロリー キャベツ かぶ みかん	545 18.7 20.0 2.5	【読書旬間メニュー】 絵本「おおきなかぶ」をイメージしてかぶのスープを作ります。

※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。献立栄養管理ソフトで求めていた栄養価のたんぱく質が、新しい数値で計算できるようになりました。数値上、たんぱく質はこれまでより少し低く出ていますが、子どもの場合は、成長曲線（発育曲線）を確認して、順調に身長、体重がど増加、維持していれば食事量の不足はないと言われています。基準は変わっていないので、同じような料理や組み合わせで提供しています。
※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※イラスト等出典先：健学社食育フォーラム、少年写真新聞社2026

日	曜日	しゅしょく	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	こんだてメモ
					おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
18	水	鶏肉と蓮根の 炊き込みご飯		6年生考案メニュー 甘酢あえ もりだくさんスープ	とりももにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	しちぶつきまい もちごめ いとこんにゃく なたねあぶら さんおんとう でんぷん さつまいも りょくとうはるさめ	にんじん れんこん きくらげ キャベツ もやし きゅうり しょうが ねぎ ぶなしめじ こまつな	537 17.8 14.9 2.7	【6年生考案メニュー】 スープは使う材料も6年生の考えたものになっています。
19	木	ミルクパン		豆腐ハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたひきにく ベーコン	ミルクパン なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ セロリー ケール	561 24.8 21.9 3.0	【豆腐ハンバーグ】 みじん切りにした大豆や豆腐を混ぜ込んだハンバーグです。
20	金	ふきよせごはん		鯖のゆずみそかけ 白菜入りかきたま汁	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば しろみそ とうふ たまご	しちぶつきまい もちごめ さつまいも さんおんとう でんぷん	にんじん ぶなしめじ しょうが ゆず はくさい ねぎ こまつな	530 23.4 18.5 2.2	【ふきよせごはん】 落ち葉や木の実が集まってきた様子のように、様々な旬の食材で作ったごはんです。
24	火	ごはん		和食の日献立 鮭のもみじ焼き 小平野菜の旨煮 野菜の柚和え	ぎゅうにゅう しろさけ なまあげ とりももにく	しちぶつきまい いたこんにゃく なたねあぶら さんおんとう	しょうが にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ だいこんは はくさい きゅうり かぶ ゆず	562 24.4 17.0 2.5	【和食の日】 だしをしっかりとり、人気の鮭のもみじ焼きと野菜の柚子和えを合わせました。
25	水	チリビーンズライス NEW		大根サラダ オレンジゼリー	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう こなかんてん	しちぶつきまい なたねあぶら じゃがいも さんおんとう じょうはくとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ほうれんそう だいこん れいとうホールコーン みかんジュース	594 18.7 16.0 1.8	【チリビーンズライスNEW】 新メニューのチリビーンズライスです。カレー粉を入れたごはんを炊き、大豆のチリミートをかけて食べます。
26	木	ごはん 韓国風ふりかけ		家常豆腐 ラーパーツァイ	ぎゅうにゅう ほそぎりこんぶ ぶたももにく なまあげ あかみそ	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう しろいりごま なたねあぶら でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい だいこん	600 22.7 22.1 2.7	【家常豆腐】 中国の家庭料理です。揚げ豆腐と野菜をいため合わせる料理です。
27	金	カレーピザトースト		トマトスープ コーンポテト	ぶたひきにく ピザチーズ ぎゅうにゅう ぶたかたにく	しょくパン なたねあぶら でんぷん オリーブあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリー ホールトマト パセリ れいとうホールコーン	541 22.9 21.3 3.0	【カレーピザトースト】 食パンにカレーミートをのせて、オーブンで焼きあげます。
30	月	切り干し大根 のビビンバ		豆腐と卵のスープ かき	ぶたかたにく ぎゅうにゅう とりももにく とうふ たまご	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう しろいりごま りょくとうはるさめ でんぷん	にんにく きりぼしだいこん にんじん ねぎ かき	592 22.8 19.1 2.2	【かき】 小平の柿を加藤園さんに届けていただきます。