11月 9日～13日は「読書週間」を実施

図書コラボ給食

11がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和8年

小平市立小平第十三小学校

	日	曜日	こんだてめい 主食	飲物	おかず	ざいりょうめい おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもに体の調子を整えるもとになる食べ物	エネルギー たんぱく質 食塩相当量（中学年）
	2	月	カレーうどん		すのもの **こうちゃケーキ** こうちゃのひ（1日）	冷凍うどん 油 でんぷん さとう 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 乾燥わかめ 卵	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	651kcal 20.9g 2.7g
食品ロス削減	4	水	**ふっかつこうやどうふのそぼろごはん** こうやどうふのひ（3日） やさいのにもの かぶのみそしる **しゃりしゃりなしゼリー**			アルファ化米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	鶏肉 高野豆腐 牛乳 赤みそ 白みそ 粉寒天 粉ゼラチン	にんじん 干ししいたけ ねぎ 玉葱 さやいんげん かぶ かぶ葉 えのきだけ なし レモン	604kcal 20.5g 2.9g
食品ロス削減	5	木	ごぼうのピラフ		とりにくのコーンフレークやき **かくれんぼコーンポタージュ**	七分つき米 じゃがいも 油 コーンフレーク バター アルファ化米	鶏肉 ウインナー 卵 牛乳 生クリーム	しょうが 冷凍ホールコーン ごぼう にんじん 冷凍グリンピース にんにく 玉葱 冷凍クリームコーン	628kcal 23.2g 2.5g
食品ロス削減	6	金	**かみかみわかめごはん** いいはのひ（8日） **メヒカリのからあげ** **ごもくきんぴら** **いものこじる**			七分つき米 もちきび たかきび あわ さとう 白ごま 上新粉 でんぷん 油 こんにゃく さといも	たきこみわかめ 牛乳 めひかり さつまあげ 生揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しめじ えのきだけ ねぎ こまつな	588kcal 20.7g 2.8g
図書コラボ	9	月	**ふっかつカレーライス**		**カラフルサラダ** **ももゼリー**	アルファ化米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	豚肉 牛乳 粉寒天	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん レーズン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 冷凍ホールコーン レモン 黄桃缶	667kcal 17.1g 2.3g
図書コラボ	10	火	**ハンバーガー**		**ＡＢＣマカロニのミネストローネ** みかん	セサミパン 油 マカロニ さとう	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 おから	玉葱 キャベツ にんじん セロリー にんにく ホールトマト かぶ みかん	607kcal 25.5g 3.0g
図書コラボ	11	水	**かきあげてんどん**		やさいのからしあえ みそしる	七分つき米 さつまいも 上新粉 強力粉 でんぷん 油 さとう じゃがいも	いか 卵 牛乳 油揚げ 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ	玉葱 にんじん パセリ もやし キャベツ こまつな	623kcal 17.4g 2.9g
図書コラボ	12	木	スパゲティナポリタン	発酵乳	ひじきサラダ **だまりうさぎのかぼちゃパイ**	スパゲッティ さとう 油 バター ごま油 冷凍パイシート	ウインナー ベーコン 粉チーズ 発酵乳 芽ひじき 生クリーム	にんにく しょうが にんじん 玉葱 生マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 冷凍ホールコーン バターナッツかぼちゃ きゅうり	688kcal 17.2g 2.8g
図書コラボ	13	金	ハムピラフ		**チキンクリームシチュー** **かき** こだいらさん	七分つき米 油 バター じゃがいも 小麦粉	ポークハム 牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン 冷凍グリンピース セロリー 生マッシュルーム かき	671kcal 22.7g 3.0g
食品ロス削減	16	月	**ふっかつチキンドリア**		**れんこんのシャキシャキサラダ** いもけんぴ れんこんのひ（17日）	アルファ化米 油 さとう バター 小麦粉 パン粉 ごま油 さつまいも 粉糖	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 青ピーマン にんにく にんじん マッシュルーム水煮 れんこん キャベツ 冷凍ホールコーン	700kcal 21.0g 3.3g
	17	火	うめじゃこごはん		さといものコロッケ ゆでキャベツ はくさいのみそしる	七分つき米 白ごま じゃがいも さといも 油 小麦粉 パン粉	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	乾燥カリカリ梅 玉葱 にんじん キャベツ はくさい えのきだけ ねぎ	598kcal 18.2g 3.2g
食品ロス削減	18	水	**てづくりピザ** ピザのひ（20日） **かくれんぼキャロットポタージュ** **まるごとかぶサラダ**			強力粉 小麦粉 さとう 油 オリーブ油 バター 食パン じゃがいも アルファ化米	ベーコン ポークハム チーズ 牛乳 生クリーム	にんにく ホールトマト 玉葱 青ピーマン 生マッシュルーム にんじん 冷凍クリームコーンかぶ かぶ葉 きゅうり 冷凍ホールコーン	610kcal 21.6g 3.3g
食品ロス削減	19	木	**キムチラーメン**		**かくれんぼＵＦＯあげ** **フルーツポンチ** **4年2組のリクエスト給食♪**	むし中華めん 油 小麦粉 ごま油 白ごま でんぷん 餃子の皮 みかんゼリー	豚肉 赤みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん 白菜キムチ 緑豆もやし こまつな ねぎ 玉葱 キャベツ にら 白桃缶 黄桃缶 りんご缶 ナタデココ	626kcal 19.5g 3.6g
	20	金	**くりのたきこみごはん** じゅうさんや（23日） ししゃものかわりあげ もやしのうめじょうゆあえ **ごじる**			七分つき米 栗 小麦粉 黒ごま パン粉 油 さとう じゃがいも こんにゃく	油揚げ 牛乳 ししゃも 白みそ 鶏肉 豆腐 大豆	しめじ 干ししいたけ えのきだけ にんじん もやし ねぎ さやいんげん 梅干 ほうれんそう	584kcal 21.9g 2.8g
	24	火	**ごはん** わしょくのひ		**にしんのねぎみそやき** **きりぼしだいこんのいために** **ごもくじる**	七分つき米 さとう 油 白ごま こんにゃく じゃがいも	牛乳 にしん 赤みそ 油揚げ	ねぎ にんじん 切干し大根 ごぼう 大根 しめじ こまつな	598kcal 20.5g 1.9g
食品ロス削減	25	水	**ごもくしょうゆラーメン** **ミルメーク**		ツナサラダ **ふっかつごへいもち** **4年1組のリクエスト給食♪**	むし中華めん 油 ごま油 さとう アルファ化米 白ごま	豚肉 なると 牛乳 ツナ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ねぎ たけのこ水煮 もやし こまつな キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	592kcal 19.9g 4.3g
食品ロス削減	26	木	**ふっかつバターライスのクリームソースかけ**		**ブロッコリーサラダ** ふかしいも ブロッコリーのひ	アルファ化米 バター 油 小麦粉 さとう さつまいも	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 ブロッコリー 冷凍グリンピース 冷凍ホールコーン	615kcal 16.5g 2.1g
	27	金	**ツナメルト** 給食ＤＥ世界旅行⑦ アメリカ **ポークビーンズ** ゆうやけゼリー			食パン油 パン粉 小麦粉 じゃがいも バター さとう	ツナ チーズ 生クリーム 牛乳 大豆 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン	キャベツ 玉葱 セロリー にんにく にんじん みかんジュース	619kcal 26.2g 2.8g
	30	月	きつねまぜずし		たまごのちぐさやき きりぼしときゅうりのごまずあえ さわにわん	七分つき米 さとう 油 白ごま こんにゃく	油揚げ 牛乳 卵 鶏肉 豚肉	ごぼう 干ししいたけ さやえんどう ほうれんそう 切干し大根 きゅうり にんじん 大根 たけのこ水煮	596kcal 23.3g 3.4g

※　日本食品標準成分表2020年版（八訂）で栄養価計算しています。　※　都合により献立が変わることがあります。

☆ 2日(月)「紅茶ケーキ」…11月1日は「紅茶の日」です。紅茶を煮だしてロイヤルミルクティーを作り、香り豊かなケーキを作ります。

☆ 4日(水)「**食品ロス削減給食㉕**」…11月3日は「高野豆腐の日」です。防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊いた「高野豆腐のそぼろごはん」を作ります。
「しゃりしゃり梨ゼリー」…小平産の梨を使ってゼリーを作ります。新メニューです！

☆ 5日(木)「**食品ロス削減給食㉖**」…にんじんの皮やキャベツの芯、防災備蓄食品のアルファ化米を使って「かくれんぼコーンポタージュ」を作ります。

☆ 6日(金)…11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのあるメニューにしました。一口30回以上よくかんで食べましょう！

☆ 9日(月)「**図書コラボ給食①**」…「給食室のいちにち」の絵本に登場する「カレーライス」「カラフルサラダ」「ももゼリー」を作ります。サラダとゼリーは新メニューです！
「**食品ロス削減給食㉗**」…防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊いた「復活カレーライス」を作ります。

☆10日(火)「**図書コラボ給食②**」…「バックンバーガーくん」という絵本に登場する「ハンバーガー」を作ります。新メニューです！「ミネストローネ」も新メニューです！

☆11日(水)「**図書コラボ給食③**」…「あげる」という絵本に登場する「かき揚げ」を作ります。

☆12日(木)「**図書コラボ給食④**」…「だんまりうさぎとおしゃべりうさぎ」という絵本に登場する「かぼちゃパイ」を作ります。新メニューです！

☆13日(金)「**図書コラボ給食⑤**」…「給食番長」という絵本に登場する「チキンクリームシチュー」を作ります。新メニューです！

☆16日(月)「**食品ロス削減給食㉘**」…アルファ化米100%使って「チキンドリア」を作ります。17日「れんこんの日」に合わせたサラダを作ります。

☆18日(水)「**食品ロス削減給食㉙**」…にんじんの皮やキャベツの芯、防災備蓄食品のアルファ化米を使って「かくれんぼキャロットポタージュ」を作ります。
「手作りピザ」…11月20日は「ピザの日」です。給食室で小麦粉を練って生地から手作りするピザを作ります。

☆19日(木)「4年2組のリクエスト給食」…「キムチラーメン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました！
「**食品ロス削減給食㉚**」…にんじんの皮やキャベツの芯を捨てずに使って「かくれんぼUFO揚げ」を作ります。新メニューです！

☆20日(金)「栗のたきこみごはん」「呉汁」…11月23日「十三夜」の行事食です。別名「栗名月」「豆名月」とも言われています。栗と大豆を使います。

☆24日(火)「和食の日」…11月24日は「和食の日」です。和食の良さを見直しましょう！「にしんのねぎ味噌焼き」は新メニューです！

☆25日(水)「4年1組のリクエスト給食」「**食品ロス削減給食㉛**」…「五目醤油ラーメン」「ミルメーク」をリクエスト！アルファ化米で五平餅を作ります。

☆26日(木)「**食品ロス削減給食㉜**」「ブロッコリーサラダ」…アルファ化米100%で炊いたバターライス、「ブロッコリーの日」に合わせサラダを作ります。

☆27日(金)「**給食DE世界旅行⑦**」…今回は「アメリカ料理」です。「ツナメルト」は、ツナ、チーズ、キャベツ、玉葱を使ったホットサンドです。

今月の小平産野菜＆果物

こまつな
ほうれんそう
ブロッコリー
さつまいも
ﾊﾞﾀｰﾅｯﾂかぼちゃ
だいこん・なし
はくさい
さといも・かき
かぶ・かぶは
ながねぎ
はくさい
にんじん
キャベツ

