

11月の給食こんだて表



令和8年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう からだをつくる（あかレンジャー）	おもなざいりょう ねつやちからになる（きレンジャー）	おもなざいりょう ちょうしをととのえる（みどりレンジャー）	エネルギー たんぱく質 塩分相当量
2	月	キムタクごはん	MILK	いかの香味焼き 呉汁 果物（菊花みかん）	ベーコン ぎゅうにゅう いか しろみそ だいず あぶらあげ	しちぶつきまい なたねあぶら じゃがいも	つぼづけ はくさいキムチ ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな みかん	565 24.9 3.1
4	水	開化（かいか）丼 11/3文化の日	MILK	和風サラダ 果物(りんご)	ぶたこまにく たまご なると ぎゅうにゅう	しちぶつきまい なたねあぶら さとう でんぷん しろいりごま	にんじん たまねぎ いとみつば キャベツ かぶ だいこん きゅうり りんご	585 19.7 1.9
5	木	ツナおろしスパゲティ	MILK	ひよこ豆のサラダ さつまいものバター焼き ブックメニュー	ツナ ぎゅうにゅう ひよこまめ	スパゲッティ オリーブあぶら さとう なたねあぶら はちみつ さつまいも マーガリン バター	だいこん こまつな キャベツ きゅうり れいとうホールコーン たまねぎ	635 19.8 2.4
6	金	きんぴらごはん 11/8いい歯の日	MILK	ししゃものカレー焼き しゃきしゃき和え 冬瓜の豚汁	ぶたももにく ぎゅうにゅう ししゃも あおだいず ぶたこまにく とうふ あかみそ しろみそ	しちぶつきまい なたねあぶら しらたき ごまあぶら さとう しろいりごま いたこんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん れいとうホールコーン とうがん こまつな ねぎ	571 23.5 2.4
9	月	盛岡じゃじゃ麺	MILK	煮浸し がんづき（雁月） 岩手県の郷土料理	ぶたひきにく あかみそ はっちょうみそ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぷん はくりきこ くろざとう くろいりごま	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう	600 20.8 2.3
10	火	ガパオライス	MILK	ヤムウンセン（タイの春雨サラダ） フルーツのヨーグルトかけ 4年明治出前授業	とりひきにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	しちぶつきまい なたねあぶら さとう ごまあぶら りょくとうはるさめ	にんにく あおピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり もやし レモン パイナップルかん みかんかん おうとうかん	603 19.2 1.6
11	水	チリミートサンド	MILK	ホワイトシチュー コールスローサラダ	だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりももにく ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン なたねあぶら じゃがいも はくりきこ バター	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ あおピーマン にんじん こまつな キャベツ きゅうり れいとうホールコーン	600 21.9 2.8
12	木	かてめし	MILK	吉野汁 みそポテト 埼玉県の郷土料理	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ しろみそ	しちぶつきまい ごまあぶら さとう いたこんにゃく でんぷん じゃがいも はくりきこ なたねあぶら	ごぼう にんじん ずいき ほししいたけ かぶ はくさい ねぎ こまつな	564 16 2.8
13	金	カレーライス	MILK	ツナとひじきのサラダ みかんミルクゼリー ブックメニュー	ぶたももにく ぎゅうにゅう めひじき あおだいず ツナ こなかんてん ちょうりようぎゅうにゅう	しちぶつきまい なたねあぶら じゃがいも はくりきこ バター チャツネ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり みかんかん	686 20.1 1.9
16	月	麻婆豆腐丼	MILK	野菜チップス 果物(りんご) 5の2リクエスト	とうふ だいず ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	しちぶつきまい なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも さつまいも	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん にら せいようかぼちゃ れんこん りんご	617 21.5 1.4
17	火	ふきよせごはん	MILK	にしんのうまから焼き けんちん汁	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にしん とうふ	しちぶつきまい もちごめ くり いとこんにゃく さとう ごまあぶら しろいりごま なたねあぶら さといも	にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが ごぼう ずいき だいこん ねぎ こまつな	621 25.2 2.4
18	水	まるごとわかめごはん	MILK	ツナの卵焼き おひたし 5年理研出前授業 まるごとわかめスープ	めかぶ たきこみわかめ かむわかめごはんのもと ぎゅうにゅう たまご ツナ れいとうなまわかめ とりももにく とうふ	しちぶつきまい さとう なたねあぶら りょくとうはるさめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし はくさい ねぎ	563 20.3 3.0
19	木	エコ炊き込みごはん	MILK	ちくわとさつまいもの天ぷら 酢の物 かきたま汁 6の2家庭科献立	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ れいとうなまわかめ とうふ たまご	しちぶつきまい アルファかまい（ひじき） なたねあぶら いとこんにゃく さつまいも はくりきこ じょうしんこ さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ごぼう ぶなしめじ キャベツ きゅうり にら ねぎ	666 23 2.8
20	金	みそラーメン	MILK	中華あえ サーターアンダギー 2の2リクエスト	ぶたももにく あかみそ ぎゅうにゅう とうにゅう	ちゅうかめん なたねあぶら さとう ごまあぶら はくりきこ くろざとう	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ もやし にら れいとうホールコーン キャベツ だいこん こまつな	533 18.2 2.7
24	火	五穀ごはん 11/24和食の日	MILK	さわらのゆずみそかけ おかかあえ すまし汁	あずき ぎゅうにゅう さわら しろみそ おかか とうふ かまぼこ	しちぶつきまい もちごめ おしむぎ もちあわ もちきび くろいりごま さとう	しょうが ゆず ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	548 25.8 2.6
25	水	エコチキンライス	MILK	花野菜のシチュー フレンチサラダ	とりももにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶつきまい アルファかまい（チキンライス） なたねあぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー ブロッコリー カリフラワー キャベツ こまつな れいとうホールコーン	569 18.6 2.4
26	木	ご飯	MILK	里芋コロッケ 白菜のゆず昆布あえ 秋野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いちぶぎりこんぶ しろみそ あかみそ	しちぶつきまい さといも じゃがいも なたねあぶら はくりきこ なまパンこ パンこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい かぶ もやし きゅうり ゆず だいこん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ こまつな	618 17 2.8
27	金	アップルトースト	MILK	きのこ豆乳チャウダー ツナとかぶのサラダ ブックメニュー	ぎゅうにゅう とりももにく とうにゅう れいとうなまわかめ ツナ	むえんしょくパン マーガリン なたねあぶら さつまいも コーンスターチ さとう	こうぎょくりんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー かぶ キャベツ	537 17.4 1.9
30	月	チリビーンズライス	MILK	カリカリ油揚げのサラダ 果物（早香）	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ	しちぶつきまい なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト トマト キャベツ もやし きゅうり はやか	611 20.3 1.9

（注）学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

きゅうしょくだより

令和8年10月30日
小平市立小平第十四小学校

朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。11月は昔の呼び方で「霜月（しもつき）」といいます。霜が降りて寒くなる月という意味です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。1日3食しっかり食事をして体力をつけ、免疫力を高めて病気を予防しましょう。

11月の給食もくひょう

感謝の心で食事をしよう

１１月２３日は勤労感謝の日です。みんなで生産の喜びを祝い感謝する日です。今、私たちは食糧に恵まれていますが、世界を見るとそうではない人が数多くいます。一つ一つの食べ物ができるまでにはたくさんの人の手がかかっています。食べ物を大切にし、１日３食、感謝して食べましょう。





11月のこんだて

6日（金） きんぴらごはん

い（1）い（1）歯（8）の語呂合わせで１１月８日は「いい歯の日」です。噛み応えのあるきんぴらが入った混ぜご飯です。ししゃも、れんこんと青大豆が入ったしゃきしゃきあえも噛み応えがあります。

17日（火） 吹き寄せごはん

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた混ぜごはんです。栗やしめじが入っています。人参はもみじといちょうの形に型抜きし、混ぜごはんの上に散らします。

24日（火） 五穀ごはん

23日（月）は勤労感謝の日です。秋の実りに感謝し、五穀豊穣を祈る日でもあります。五穀（七分つき米・もち米・麦・あわ・きび）入りのごはんを作ります。

27日（金） アップルトースト

紅玉りんごを使います。紅玉りんごは、酸味のあるりんごで、お菓子作りなどにぴったりのりんごです。小ぶりなりんごで皮は赤いです。

11月24日は「和食の日」



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。11月24日の給食では、小平野菜をたっぷり使い、だしのうま味が効いたすまし汁を作ります。おいしいだしを味わって食べてください。

ぱくぱくクイズ

16日（月） 5の2「野菜チップス」
20日（金） 2の2「サーターアンダギー」

９月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった、2年2組と5年2組からのリクエストです。お楽しみに！

11月は読書月間



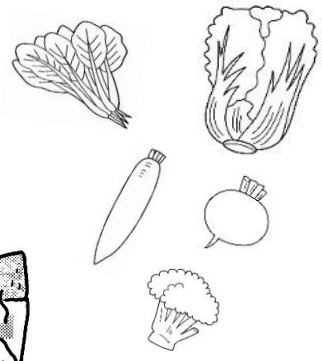
11月の給食には本に出てくる料理を取り入れたブックメニューが登場します。そして13日（金）は図書委員会の読み聞かせ「給食番長」とコラボした献立です。本の中の給食を再現しました。

- 11/5（木） 「おいもをどうぞ」
- 11/13（金） 「給食番長」⭐読み聞かせ
- 11/27（金） 「りんごかもしれない」

11月の小平野菜

今が旬！新鮮な小平産の野菜を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。
旬の野菜はビタミン類などの栄養素を多く含みます。

ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・小松菜・ほうれん草・にんじん・かぶ・白菜
だいこん・冬瓜・さつまいも・里いも・ずいき（里いもの葉柄）・ゆず・白菜キムチ



１１月は、2年生が学童農園で育てたさつまいもも使う予定です。
大きく育っていると良いですね。
甘くて美味しいさつまいもを味わって食べてください。

