



１１月のこんだて





令和８年度

小平市立
小平第四小学校

日	曜	飲み物	こんだて	本校児童のアレルギー原因食品	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
2	月	MILK	マーボー丼 春雨サラダ りんご 関加	りんご	しちぶつきまい あぶら さとう でんぷん はるさめ	とうふ ぶたにく あかみそ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ねぎ　ほししいたけ にんじん　にら キャベツ　もやし きゅうり ★りんご	614 21.1 17.8 2.4	「りんごがもしれない」や「しらやきみち」、「りんご畑の12か月」など、りんごが出てくる本はたくさんあります。りんごが何の季節に読んでみませんか？
4	水	MILK	お祝いカレーライス 関 花野菜のサラダ びっくり目玉焼き 5-1リクエスト！	カルピス	しちぶつきまい あぶら じゃがいも チャツネ こめこ さとう	ぶたにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう こなかんてん ★カルピス	にんにく　しょうが セロリー　たまねぎ にんじん　かぼちゃ ズッキーニ　ブロッコリー ホールトマト　カリフラワー ホールコーン おうとうかん	638 19.1 14.2 2.0	「70周年のお祝い集会」にちなんだメニューです。カレーライスには、♡のにんじんが70枚入ります！びっくり目玉焼きも、あるしるしがついていたらえらーです！
5	木	MILK	東村山黒焼きそば 加 大学芋 関加 フルーツヨーグルト 1-2リクエスト！	むしちゅうかめん いか　ごま ごま ヨーグルト	★ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ★ごま ★くろやきそばソース（ごま・イカ入）	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかんかん りんごかん おうとうかん	590 17.6 18.0 1.6	東村山の名物料理、黒焼きそばが出ます。大学いもは、「おおきなおおきなおいも」という本に出てくるメニューです。
6	金	MILK	うずまきパン 魚の小平梨ソース フレンチサラダ ポテトポタージュ	パン ホキ ぎゅうにゅう バター 生クリーム	★パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう ★ホキ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	しょうが　にんにく なし　にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリー パセリ	572 22.8 20.5 2.9	揚げた白身魚に、小豆の梨を使ったソースがかかります。パンにはさんで食べてもいいです♪
9	月	MILK	大豆入りひじきごはん 加関 焼きししゃも 関加 切り干し大根の煮物 関加 豆腐と大根のみそ汁 いいはの日こんだて	ししゃも さつまあげ	しちぶつきまい あぶら いとこんにゃく さとう	だいず　ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★さつまあげ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう きりぼしだいこん だいこん　えのき ねぎ　だいこんは	546 21.6 16.7 2.8	11月8日は118の日です。かみごたえのある「大豆、ししゃも、切り干し大根、ごぼう」などを取り入れました。加関
10	火	MILK	野菜たっぷりそぼろ丼 沢煮椀 ルルとララのスイートポテト	ぎゅうにゅう バター 生クリーム	しちぶつきまい あぶら さとう でんぷん いとこんにゃく じゃがいも さつまいも ★バター	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ きりぼしだいこん だいこん　ごぼう えのき ほししいたけ たけのこ　こまつな	674 18.2 16.9 2.3	人気の「ルルとララ」シリーズの本の中から、「ルルとララのスイートポテト」に出てくるようなおいしいスイートポテトを作り対。
11	水	MILK	はちみつレモントースト ハンガリアンシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ パンの耳のおまけラスク 加	しょくパン パンのみみ	★しょくパン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも こめこ さとう ★しょくパン(みみ)	★ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	レモン　にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー キャベツ	574 20.0 20.1 3.0	小平でも「レモン」が実るそうです。小平産のレモンを使って、トーストを作ります。
12	木	MILK	茶飯 メヒカリのから揚げ 加 おでん こんにゃくの酢の物	メヒカリ ちくわぶ あげだま やきちくわ	しちぶつきまい でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく ★ちくわぶ さとう サラダこんにゃく	★ぎゅうにゅう ★めひかり ★やきちくわ ★あげボール うずらたまご こんぶ なまわかめ	しょうが だいこん キャベツ もやし きゅうり	554 20.4 12.5 3.3	給食室の大きなお釜で煮込むおでんは具だくさんでとてもおいしいです。8種類の具が入ります。
13	金	はっぷうにゃく	くり入りお赤飯 加関 くじらの竜田揚げ 6-2リクエスト！ お祝いすまし汁 菊花みかん	くり　ごま なると かまぼこ	もちごめ さとう ★くり ★ごま でんぷん あぶら	あずき ★ぱっこうたい(クルーン) くじらにく ★なると ★かまぼこ	しょうが　にんにく にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな みかん	538 19.6 5.5 2.4	11月14日の70周年の記念式典にちなんで、お祝いメニューにしました！（お祝いシールつき）
16	月	MILK	ごはん 韓国風ふりかけ 家常豆腐 ラーパーツァイ	ごま	しちぶつきまい あぶら さとう ★ごま でんぷん	★ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく なまあげ みそ	にんにく　しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンツァイ はくさい もやし	614 22.4 21.8 2.7	にんにく、ごま油、こんぶ、ごま、さとう、しょうゆを使って韓国風のふりかけを作ります。ごはんがすすむふりかけです。
17	火	MILK	鶏肉と蓮根の炊き込みごはん 菊花蒸し 加関 なめこと大根のみそ汁		しちぶつきまい もちごめ いとこんにゃく あぶら でんぷん さといも	とりもも肉 ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん　れんこん エリンギ　きくらげ しょうが　たまねぎ なめこ だいこん ねぎ こまつな	592 19.6 15.8 3.1	11月17日は「れんこんの日」です。（1994年11月17日にれんこんの一大産地である茨城県で「れんこんサミット」を開いたことに由来します。）今のれんこんを使った、たきこみごはんです。

日	曜	飲み物	こんだて	本校児童のアレルギー原因食品	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
18	水	MILK	食べた瞬間幸せピザトースト ポトフ 菊花みかん（カミ 噛むのにおすすめ） パンの耳のおまけラスク（食品ロスさくげん！）	しょくパン ピザチーズ パンのみみ	★むえんしょくパン あぶら じゃがいも ★しょくパン(みみ) さとう	ポークハム ウィンナー ★ピザチーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム ピーマン　なす セロリー　にんじん キャベツ　かぶ みかん	558 22.2 23.3 2.5	ー昨年、保健給食委員会で生まれた「苦手克服メニュー」です。苦手な食材もおいしく食べられます♪
19	木	MILK	あんかけ焼きそば 華風大根 黒糖サーターアンダーギー（6-2 リクエスト）（食品ロスさくげん！）	むしちゅうかめん こむぎこ	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ★こむぎこ アルファかまい	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンツァイ きゅうり だいこん	551 18.2 16.8 2.7	防災備蓄食品のα化米を使って、沖縄の郷土料理「サーターアンダーギー」を作ります。
20	金	MILK	石狩ごはん いかの生姜焼き（カミ 魚カミ） おひたし（秋もあじわう、こんだて） 具だくさんみそ汁	 いか 	しちぶつきまい さとう あぶら じゃがいも	さけ ★ぎゅうにゅう ★いか ぶたにく みそ	だいこんは しょうが　はくさい かぶ　にんじん にんにく　ごぼう たまねぎ　だいこん キャベツ ホールコーン こまつな	566 25.6 12.7 3.3	「石狩ごはん」は、鮭が入ったごはんです。フィーレの鮭を焼いて身をほぐし、ごはんに混ぜます。
24	火	MILK	ごはん（和食の日にちなんで） 鮭のもみじ焼き（秋もあじわう、こんだて） かぶの甘酢漬け 小平野菜の旨煮（こだいらやさい うまに）	 	しちぶつきまい さとう こんにゃく あぶら	★ぎゅうにゅう ★さけ なまあげ とりにく	しょうが　にんじん かぶ キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ だいこんは	598 26.8 17.5 2.2	11月24日は「和食の日」です。旬の野菜をたくさん使った献立にしました。和食は平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。
25	水	MILK	きつねわかめうどん 水菜とキャベツのサラダ α化米入り黒糖蒸しパン（食品ロスさくげん！）	かまぼこ うどん こむぎこ	★うどん さとう あぶら ★こむぎこ くろざとう アルファかまい さつまいも	とりにく あぶらあげ ★かまぼこ わかめ ★ぎゅうにゅう めひじき たまご	ほししいたけ にんじん　ねぎ こまつな キャベツ みずな きゅうり たまねぎ	556 18.5 15.2 2.4	防災備蓄食品のα化米を使って、「黒糖蒸しパン」を作ります。ずしもちもちとしておいしいです。
26	木	MILK	かて飯（埼玉県の きょうどりょうり） みそポテト 五目汁	 こむぎこ	しちぶつきまい もちごめ あぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ こんにゃく	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ なまあげ	ごぼう　にんじん ほししいたけ ずいき　だいこんは だいこん えのき ねぎ こまつな	608 17.4 18.9 2.7	「かて飯」と「みそポテト」は埼玉県秩父市で親しまれている料理です。かて飯には、小平産の生のずいき（ハっ頭の業相）が入ります。
27	金	MILK	わかめごはん 鰆のサクサク揚げ（カミ 魚カミ） 白菜のおひたし 根菜汁（カミ 魚カミ）	ごま さわら こむぎこ 	しちぶつきまい ★ごま ★はくりきこ こめこ あぶら さとう こんにゃく さといも	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう ★さわら あぶらあげ みそ	にんにく　しょうが はくさい　もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	636 24.2 20.1 3.3	小麦粉と米粉が混ざった衣をつけて、「魚のサクサクあげ」を作ります。魚が苦手でも食べやすいメニューです。
30	月	MILK	鶏ごぼうピラフ 魚のオニオンソース 白菜とたまごのスープ	 サメ なると	しちぶつきまい あぶら さとう でんぷん	とりももにく ★ぎゅうにゅう ★モウカサメ たまご ★なると	にんにく　ごぼう たまねぎ にんじん　ピーマン しょうが　はくさい えのき ねぎ ほうれんそう	566 20.7 17.4 2.8	秋が旬のごぼうをたくさん使ってピラフを作ります。たまごの入ったスープは、四小で人気のあるスープのひとつです。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、八訂の食品成分表の数値で表示しています。

読書月間（11/2まで）にちなんだメニュー（11月）

（カミ）マークがついています！

- 11/2(月) りんご（「りんごかもしれない」「しらやきひめ」、「りんご畑の12か月」など）
- 11/4(水) カレーライス（「カレーライスはこわいぞ」、「こまったさんのカレーライス」、「給食室のいちにち」など）
- 11/5(木) 大学いも（「おおきな おおきな おいも」より）
- 11/10(火) ルルとララのスイートポテト（「ルルとララのスイートポテト」より）

11月8日は いいはで 118の日！

むしばをふせぐ　よくかんでたべるといいことがたくさんあるよ　しょうがよくなる

あたまのはたらきがよくなる　たべもののあじがよくわかる

かみごたえのある食品が入ったメニューに（カミ）マークがついています。

11月の地場野菜・果物（小平産）

