11月のこんだてひょう

令和８年11月

小平市立小平第六小学校

日	曜日	主食	のみもの	おかずなど	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもなざいりょう おもにからだをつくるもとになるたべもの	おもなざいりょう 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 kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
2	月	あきの たきこみごはん		アジのもみじやき やさいごもくじる くだもの(かき)	七分つき米 さつまいも 油 板こんにゃく じゃがいも	飲用牛乳 鶏むね肉 あじ 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう れんこん にんじん 干ししいたけ さやいんげん 大根 こまつな かき	573 22.6 2.8
4	水	おやこどん		やさいのしょうがあえ こだいらのなしケーキ	七分つき米 油 さとう でんぷん ホットケーキミックス バター	飲用牛乳 鶏むね肉 なると たまご おかか 調理用牛乳	にんじん 玉葱 糸みつば 緑豆もやし こまつな しょうが なし	628 22.2 2.0
5	木	ごはん (りんご米)		ししゃものクリスピーあげ やさいきんぴら さつまじる	精白米 小麦粉 コーンフレーク 白いりごま 油 糸こんにゃく さとう さつまいも 板こんにゃく	飲用牛乳 ししゃも 鶏もも肉 豆腐 赤みそ 白みそ	にんじん れんこん 大根 ねぎ こまつな	572 18.0 2.0
6	金	アップルトースト 11/8は『いい歯の日』		ハンガリーシチュー ほうれんそうのサラダ	食パン マーガリン バター さとう じゃがいも 油 小麦粉	飲用牛乳 豚肩肉	りんご にんじん 玉葱 ホールトマト ほうれんそう きゅうり キャベツ ホールコーン にんにく	547 17.6 2.7
9	月	くきわかめごはん かみかみ献立		チキンチキンごぼう ゆかりポテト すましじる	七分つき米 白いりごま でんぷん 油 さとう じゃがいも	飲用牛乳 くきわかめ 鶏もも肉 豆腐 なると	ごぼう えだまめ ゆかり粉 えのきだけ こまつな ねぎ	596 21.1 3.6
10	火	ミルクパン		とうふのミートグラタン フレンチサラダ	ミルクパン 油 米粉 さとう	飲用牛乳 豆腐 レンズ豆 豚ひき肉 ピザチーズ ツナ	玉葱 マッシュルーム キャベツ 大根 にんじん	585 26.9 2.1
11	水	たんたんめん		カリカリごぼうのサラダ きなこまめ	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん 米粉	飲用牛乳 豚ひき肉 赤みそ 大豆 きなこ	緑豆もやし にら にんにく しょうが ねぎ たけのこ水煮 干ししいたけ ごぼう キャベツ にんじん はくさい 玉葱	530 22.6 2.6
12	木	ごはん こまつなふりかけ		サワラのさいきょうやき わかめあえ かきたまじる	七分つき米 白いりごま さとう ごま油 でんぷん	飲用牛乳 ちりめんじゃこ おかか さわら 白みそ わかめ たまご 豆腐	こまつな キャベツ 緑豆もやし にんじん えのきだけ ねぎ ほうれんそう	586 25.3 2.6
13	金	かてめし 埼玉県の郷土料理		ゼリーフライ きゃべつサラダ はくさいとはるさめのスープ	七分つき米 油 さとう じゃがいも でんぷん 緑豆春雨	飲用牛乳 鶏むね肉 油揚げ おから たまご	にんじん ごぼう ずいき 干ししいたけ だいこん葉 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが はくさい こまつな	582 16.3 2.8
14	土	ドライカレー 土曜授業日(給食あり)		ポテトチップスサラダ フルーツポンチ	七分つき米 油 じゃがいも はちみつ	飲用牛乳 鶏ひき肉 レンズ豆	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 ピーマン りんご レーズン ホールトマト きゅうり 大根 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	651 17.3 2.0
17	火	きなこあげパン		キャベツとマカロニのクリームに こだいらはなやさいサラダ	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	飲用牛乳 きなこ 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム	玉葱 にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン りんご にんにく	634 20.1 2.2
18	水	ちゅうかどん		こまツナサラダ だいがくいも	七分つき米 油 でんぷん ごま油 さとう さつまいも 水あめ 黒いりごま	飲用牛乳 豚こま肉 いか むきえび うずらの卵水煮 ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 はくさい 干ししいたけ チンゲンツァイ こまつな 緑豆もやし	677 20.3 2.1
19	木	スパゲティ ミートソース		だいこんサラダ くだもの(りんご)	スパゲッティ 油 さとう	飲用牛乳 豚ひき肉	しょうが にんにく セロリー 玉葱 ホールトマト 大根 こまつな ホールコーン にんじん りんご	524 21.3 1.6
20	金	さんまの かばやきごはん		ブロッコリーのおかかあえ だいずのごじる	七分つき米 白いりごま 米粉 でんぷん 油 さとう 板こんにゃく じゃがいも	飲用牛乳 さんま おかか 大豆 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが ブロッコリー にんじん 大根 ねぎ	835 33.2 2.4
24	火	ごこくごはん 11月24日は『和食の日』		ホキのたつたあげ ごまあえ かぶのみそしる	七分つき米 もち米 押し麦 赤米 もちきび でんぷん 油 白すりごま さとう	飲用牛乳 ホキ 豆腐 赤みそ 白みそ	しょうが こまつな 緑豆もやし にんじん かぶ えのきだけ ねぎ	540 20.4 2.6
25	水	チリコンカンサンド		ツナサラダ バターナッツかぼちゃの ポタージュ	食パン じゃがいも 油 生パン粉 さとう バター コーンスターチ	飲用牛乳 豚ひき肉 いんげんまめ ピザチーズ ツナ 調理用牛乳 生クリーム	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん ピーマン キャベツ 大根 ホールコーン バターナッツかぼちゃ	572 21.5 2.7
26	木	ほうとう 山梨県の郷土料理		かきとはくさいのサラダ いがぐりあげ	ほうとう 油 さとう さつまいも バター 小麦粉 そうめん	飲用牛乳 豚こま肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ツナ 調理用牛乳 たまご	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ こまつな はくさい かき 玉葱	612 17.1 2.8
27	金	けいはん 鹿児島県の郷土料理		ジャコのさっぱりサラダ くだもの(みかん)	七分つき米 さとう 油 ごま油	飲用牛乳 たまご 鶏むね肉 ちりめんじゃこ	干ししいたけスライス こまつな キャベツ 大根 にんじん みかん	540 20.8 2.8
30	月	チキンクリームライス		えのきのサラダ ポムポムケーキ	七分つき米 バター 油 小麦粉 さとう ホットケーキミックス	飲用牛乳 鶏むね肉 調理用牛乳 生クリーム たまご ヨーグルト	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー えのきだけ はくさい ほうれんそう レモン りんご	676 19.4 1.9

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。　※献立の栄養価（エネルギー・たんぱく質等）は「日本食品標準成分表２０２０版（八訂）」で算出しています。