



11月分予定献立表

前半



令和8年10月30日

小平市立小平第八小学校

校長 松本 雅史

日	主 食	の み も の	おかずなど	おもな材料				エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
				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	調味料など	
2月	しょうがごはん		白身魚の梨入りバーベキューソース 塩肉じゃが おひたし	牛乳 油揚げ おかかけずり節 メルルーサ 豚こま肉	七分つき米 白いりごま 米粉 でんぶん きび糖 なたね油 じゃがいも	しょうが にんにく 梨 しも ねぎ にんじん 玉葱 こまつな ゆず はくさい キャベツ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 薄削り節 からし粉	615kcal 22.9g 2.7g
4水	ごはん		きびなごのごまがらめ 田舎汁 青大豆と蓮根のしゃきしゃき和え	牛乳 きびなご 青大豆 みそ	七分つき米 米粉 でんぶん なたね油 きび糖 白いりごま ごま油	ごぼう にんじん 玉葱 大根 とうがん 板こんにやく こまつな えのきだけ ねぎ れんこん ホールコーン きゅうり	みりん 酒 しょうゆ 塩 薄削り節 酢	561kcal 20.8g 2.1g
5木	ツナおろし スパゲティ		わかめサラダ 里いもち	ツナ 牛乳 わかめ 木綿豆腐 おかかけずり節	スパゲッティ オリーブ油 きび糖 なたね油 さといも 米粉 でんぶん ごま油	大根 こまつな キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 酢 からし粉 こしょう みりん 酒	585kcal 22.8g 2.9g
6金	ひじきふりかけ ごはん		焼きししゃも 生揚げと野菜のうま煮 くだもの	ひじき おかかけずり節 牛乳 ししゃも 生揚げ 鶏もも肉	七分つき米 きび糖 白いりごま さといも なたね油	たけのこ にんじん 大根 とうがん 板こんにやく 干しいたけ ブロッコリー 早香	しょうゆ みりん 酒 塩 薄削り節	589kcal 23.0g 1.6g
9月	ビーンズライス		花野菜サラダ りんごゼリー	大正金時豆 豚ひき肉 ウインナー 牛乳 粉寒天	七分つき米 なたね油 きび糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ホールコーン りんごジュース	カレー粉 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ガラムマサラ 乾燥パセリ 酢 しょうゆ からし粉	655kcal 20.8g 1.8g
10火	ねずみのおじいさん 特製！ きのこのスパゲティ		コーンサラダ 揚げスイートポテト	ベーコン 牛乳 粉チーズ 鶏卵	スパゲッティ なたね油 バター 小麦粉 生クリーム きび糖 さつまいも でんぶん	にんにく 玉葱 しいたけ しめじ えのきだけ エリンギ マッシュルーム キャベツ にんじん 大根 ホールコーン	塩 乾燥パセリ ワイン こしょう 鶏骨 酢 からし粉 しょうゆ	733kcal 21.0g 2.0g
11水	ターメリック 小松菜ごはん		鶏肉とにんじんのパテ(温製) 和風カレースープ かぼちゃプリン	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 みそ 豚ひき肉 粉寒天	七分つき米 なたね油 白ねりごま 米粉 上白糖 メーブルシロップ グラニュー糖	こまつな にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ セロリー にんにく ほうれんそう バターナッツかぼちゃ	塩 ターメリック ナツメグ トマトペースト 豚骨 鶏骨 薄削り節 カレー粉	605kcal 20.4g 2.9g
12木	ごはん		豆腐のピリ辛煮 ナムル くだもの	牛乳 木綿豆腐 豚もも肉 里わかめ	七分つき米 なたね油 でんぶん ごま油 きび糖 白いりごま	しょうが にんにく にんじん 玉葱 だけのこ しめじ はくさい ねぎ こまつな 緑豆もやし 柿	塩 しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン 酢 一味唐辛子	534kcal 19.9g 2.2g
13金	パンズパン		白身魚のフライ さつま芋のポターージュ ひよこ豆サラダ	牛乳 ホキ ひよこ豆	コッパパン 小麦粉 米粉 ソフトパン粉 なたね油 さつまいも バター 生クリーム きび糖	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう ワイン トマトケチャップ トンカツソース からし粉 豚骨 鶏骨 ロリエ葉 酢	645kcal 22.5g 3.5g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※八訂の日本標準食品成分表を用いて栄養価を表示しています。

図書コラボの料理を給食に出します！
 本校では、11月9日(月)から11月20日(金)が読書旬間になります。
 読書旬間に合わせて、11月10日(火)の給食に図書とコラボレーションした料理を出すことにしました。図書コラボの料理は、【ねずみのおじいさん特製！きのこのスパゲティ】です。絵本の中に出てくる料理を給食用にアレンジして作ります。給食を通して、図書に対する興味を深めてもらえたらと思い、今回の取り組みを行うことにしました。当日、どのような料理が出るのかを楽しみにしていきましょう！

11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！

わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきます。



生産する人 運んでくれる人 献立作成・調理する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれま

給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

クイズ

日本では、食パンの外側の茶色い部分を、パンの耳といいます。英語では何という？

① ひじ ② ひざ ③ ガガと



正解は裏面にあります。



令和8年10月30日
小平市立小平第八小学校
校長 松本 雅史

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。
※八訂の日本標準食品成分表を用いて栄養価を表示しています。

③ 日元

う っ 受け継ごう わ しょく ぶん か 和食文化

【フレンチサラダ】＜^{ざいりょう}材料^{にんぶん}(4人分)＞

① サラダ油^{あぶら たま}で玉ねぎ^{たまねぎ}を炒め^{いた}、調味料^{ちようりょうりょう}を加えて^{くわ}煮立て^{に た}る。冷まして^さ冷蔵庫^{れいぞうこ}で冷や^ひす。

② 鍋^{なべ}に湯^ゆを沸騰^{ふいとう}させ、野菜^{やさい}を順^{じゆん}に加えて^{くわ}ゆで^ゆる。

③ 野菜^{やさい}がゆで上^あがったら、湯^ゆをきり、みずで冷却^{れいきやく}する。みずけ。水^{みづ}気をきる。

④ ゆでた野菜^{やさい}に①のドレッシング^{くわえ}を加え^{くわ}、混ぜ^{まぜ}合わせる。

給食^{きふく}のレシピです!



きゅうしょく
給食のレシピです!

