



11月こんだてひょう



令和7年10月30日

小平市立上宿小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネギー たんぱく質 食塩相当量
4 火	いちご ジャム コッペ		あき秋やさいのクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳,とりにく なまクリーム ひじき あおだいず	パン,あぶら いちごジャム こむぎこ,さとう さつまいも,バター	セロリ,にんじん たまねぎ,かぶ,きゅうり マッシュルーム ブロッコリー,キャベツ	610 22.1 2.7
5 水	カレー うどん		えのきのサラダ とうふボールドーナツ	牛乳 ぶたにく とうふ	生めん,あぶら でんぷん,さとう ケーキミックス こむぎこ	にんじん,たまねぎ ねぎ,こまつな えのきたけ,キャベツ きゅうり,レモン	563 20.1 2.8
6 木	ふきよせ ごはん		さんまのつつ煮 やさいたっぷり汁 くだもの(みかん)	牛乳,とりにく あぶらあげ さんま,こんぶ とりにく,とうふ	七分つき米 もち米 さつまいも さとう	にんじん,しょうが しめじ,いとこんにやく だいこん,はくさい,ねぎ ほししいたけ,みかん	626 27.4 3.1
7 金	かみかみ かきあげ どん	はっ ゆう こう	もずくのみそしる はくさいのこんぶあえ *いい歯の日かみ献立	いか ちりめんじゃこ もずく,とうふ みそ,こんぶ	七分つき米 こむぎこ,あぶら さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ねぎ れんこん,こまつな きりぼしだいこん ごぼう,はくさい きゅうり	576 21.3 3.0
11 火	おまめさん のごはん		こまつなのサラダ りんごゼリー	牛乳,ぶたにく きんときまめ ウインナー かんてん	七分つき米 あぶら,さとう	にんにく,たまねぎ にんじん,エリンギ パセリ,こまつな,コーン キャベツ りんごジュース	624 21.4 1.6
12 水	ぶたにくの おすし		ししゃものごまやき かきたまじる やさいのねぎしょうゆ	牛乳 ぶたにく ししゃも とうふ,たまご	七分つき米 さとう,あぶら こむぎこ,ごま でんぷん	ごぼう,にんじん,こまつな さやいんげん,えのきたけ ねぎ,キャベツ,もやし みずな,ばんのうねぎ しょうが	564 25.8 2.4
13 木	海の ごはん		みそスープ だいこんとじゃがいもの からあげ	牛乳,くきわかめ むきえび,いか ベーコン,とうふ ぶたにく,みそ じゃがいも	七分つき米 さとう,こむぎこ さといも,あぶら でんぷん	しょうが,にんじん こまつな,たまねぎ エリンギ,ほうれんそう だいこん	550 21.1 2.5
14 金	ゆず あんかけ やきそば		ちゅうかいため いもようかん	牛乳,むきえび ぶたにく,みそ とりにく かんてん	中華めん,あぶら でんぷん さつまいも さとう	にんじん,だいこん はくさい,チンゲンサイ ねぎ,ゆず,ブロッコリー たまねぎ,コーン	564 25.3 2.2
17 月	きび ごはん		ちくぜんに もやしのカレー風味サラダ	牛乳 なまあげ とりにく ちくわ,ハム	七分つき米 もちきび,さとう さといも あぶら	にんじん,ごぼう,れんこん ほししいたけ,たけのこ こんにやく,こまつな もやし,きゅうり,たまねぎ	558 22.8 1.9
18 火	スイート ポテト ライス		とうふとさかなの みそグラタン トマトスープ	牛乳,とうふ メルルーサ,みそ こなチーズ ベーコン,たまご	七分つき米,ごま バター,こむぎこ あぶら,パンこ さつまいも でんぷん	こまつな,ねぎ,たまねぎ にんじん,ホールトマト はくさい,にら	600 24.8 2.6
19 水	シーフード フィット チーネ		はなやさいのサラダ いがぐりぼうや	牛乳 むきえび,いか ぶたにく	生パスタ,あぶら, こむぎこ,さとう さつまいも そうめん	セロリ,にんにく,たまねぎ にんじん,パセリ,キャベツ ホールトマト,コーン ブロッコリー カリフラワー	618 23.5 2.8
20 木	ピザ トースト		ベーコン煮 くだもの(はやか)	牛乳,ハム,ピザ チーズ,ベーコン, うずらたまご	無塩食パン あぶら じゃがいも	たまねぎ,ピーマン マッシュルーム,にんじん キャベツ,だいこん バターナッツかぼちゃ ブロッコリー,はやか	585 26.4 1.9
21 金	わかめ ごはん		さかなのもみじやき きゅうりと大根のかわりづけ 呉汁 *和食の日献立	牛乳 たきこみわかめ さわら,だいず あぶらあげ,みそ	七分つき米 ごま,あぶら さとう,さといも	にんじん,きゅうり だいこん,しょうが ごぼう,こんにやく ねぎ,こまつな	606 28.6 2.4

25 火	ハム ライス		魚のハーブフライ こふきいも はくさいスープ	牛乳,ベーコン ハム,サメ ぶたにく	七分つき米 あぶら,こおぎこ でんぷん じゃがいも	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ にんにく,はくさい こまつな	607 27.0 2.4
26 水	あんかけ チャーハン		なまあげのおろしソース ナムル くだもの(みかん)	牛乳 たまご,ぶたにく なまあげ	七分つき米 あぶら,でんぷん さとう,ごま	しょうが,ほししいたけ にんじん,だいこん,りんご たけのこ,チンゲンサイ たまねぎ,にんにく,もやし ほうれんそう,みかん	601 25.6 2.3
27 木	ツケとしらす のおろし スパゲティ		コーンとバターナッツのスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳,ツナ しらす,とりにく	スパゲッティ あぶら,さとう でんぷん,はちみつ じゃがいも	だいこん,だいこん葉 こまつな,たまねぎ,コーン クリームコーン,にんじん バターナッツ,かぼちゃ パセリ,キャベツ,きゅうり	582 23.4 2.9
28 金	こめこ パン		とうふハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 とうふ,だいず ぶたにく ベーコン	米粉パン さとう,あぶら じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ,にんじん ブロッコリー,キャベツ にんにく,だいこん ホールトマト,こまつな	604 33.5 3.4

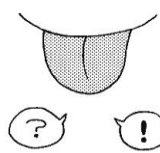
*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ(こげらネット)に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

11月8日は いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



給食では
11月7日(金)に
かみかみこんだて
を実施
します。

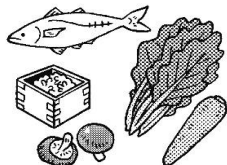


給食では
11月21日
(金)に和食の日
の和食献立を味わ
います。

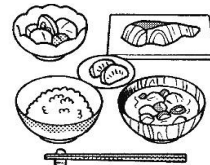
保護者向けに
チラシを
配付しますので
ご覧ください。

11月24日は 和食の日

1 多様な新鮮な食材と
その持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支
える栄養バランス



3 自然の美しさや季節
の移ろいの表現



4 正月などの年中行事
との密接な関わり



平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

和食のおいしさを支える

だし

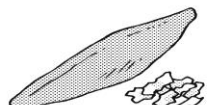
だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

煮干し



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

干しいたけ



しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

11月は
3年生が育てた
だいこんが
給食に登場します。
お楽しみに!



