



11がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年

小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1金	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそやき じゃこのおひたし みそしる	七分つき米, さとう, じゃがいも	牛乳, さわら, わかめ, みそ, ちりめんじゃこ, 豆腐, かつお薄削り節, 昆布	長ねぎ, にんにく, 小松菜, キャベツ, にんじん, えのきたけ, たまねぎ	577 kcal
5火	アップルトースト いいりんごの日	牛乳	クロケット コールスローサラダ エルテンスープ オランダ料理	パン, バター, さとう, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油, マヨネースタイプ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, えんどう	りんご, レモン, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんじん, セロリ	612 kcal
6水	ちゅうかどん	牛乳	ひじきいりたまごスープ さつまいもチップス	七分つき米, 油, さとう, でんぷん, さつまいも	牛乳, いか, 豚肉, うすら卵, ベーコン, 干ひじき, 卵, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, 干しいたけ, 小松菜	676 kcal
7木	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	はくさいのおかかあえ こまつなのロックケーキ	蒸し中華めん, 油, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, 豚肉, なた, おかか 削り節, おから, 豆乳, 卵	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, たけのこ, もやし, 小松菜, はくさい, ほうれん草	540 kcal
8金	かみかみわかめごはん いい歯の日	牛乳	ししゃものなんばんづけ れんこんのきんぴら いものこじる	七分つき米, もちきび, たかきび, もちあわ, ごま, でんぷん, 小麦粉, 油, さとう, 板こんにゃく, さといも	牛乳, わかめ, ししゃも, 生揚げ, みそ	たまねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, しめじ, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	686 kcal
11月	メロンパン	牛乳	あきやさいのクリームに てっこつサラダ	パン, さとう, バター, 油, さつまいも, 小麦粉, ホットケーキミックス粉	牛乳, 卵, 鶏肉, 生クリーム, ちりめんじゃこ, 干ひじき	セロリ, にんじん, たまねぎ, かぶ, マッシュルーム, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	643 kcal
12火	チキンピラフ	牛乳	ドレッシングサラダ やさいスープ	七分つき米, 油, バター, さとう	牛乳, 鶏肉, 豚肉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんにく, セロリ, 小松菜	542 kcal
13水	ごはん	牛乳	しろみざかなの にんにくみそだれかけ ゆでやさい すましじる	七分つき米, でんぷん, 小麦粉, さとう, 油	牛乳, メルルーサ, みそ, なた, わかめ, 昆布	しょうが, にんにく, キャベツ, ホール コーン, ほうれん草, 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ	581 kcal
14木	こだいら かてうどん	牛乳	てんぷら きっかみかん	生めん, さとう, 小麦粉, さつまいも上新粉, 油	牛乳, 昆布, 油揚げ, いか, 卵	長ねぎ, キャベツ, もやし, ほうれん草, にんじん, みかん	681 kcal
15金	ゆかりごはん	牛乳	さといものコロッケ ゆでキャベツ はくさいのみそしる	七分つき米, じゃがいも, さといも, 油, ごま, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ	ゆかり, たまねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	631 kcal
16土	カレーライス	牛乳	だいこんのゆずドレッシングサラダ りんごゼリー	七分つき米, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, 豚肉, 寒天	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, だいこん, ゆず, りんごジュース	671 kcal
19火	スパゲティ ミートソース	牛乳	れんこんのシャキシャキサラダ ふかしもち れんこんの日 (17日)	スパゲティ, さとう, 油, さつまいも	牛乳, 豚肉, チーズ	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリ, ホールトマト, れんこん, ホール コーン, キャベツ	683 kcal
20水	ピザトースト ピザの日	牛乳	えだまめサラダ じゃがいものポタージュ	パン, 油, さとう, じゃがいも, バター	牛乳, ハム, チーズ, 生クリーム	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, えだまめ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ	581 kcal
21木	あんかけチャーハン	牛乳	やさいのナムル トックもちのキムチスープ	七分つき米, でんぷん, 油, トックもち	牛乳, 豚肉, いか, 卵	しょうが, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, だいこん, 小松菜, もやし, にんにく, はくさい, だいずもやし, 長ねぎ, はくさいキムチ	553 kcal
22金	ごはん わしょくの日	牛乳	さばのさいきょうやき キャベツのこんぶあえ とんじる	七分つき米, さとう, 油, じゃがいも, 板こんにゃく	牛乳, さば, みそ, 昆布, 豚肉, 生揚げ	しょうが, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	649 kcal
25月	ごもくうどん	牛乳	ツナサラダ ぐりとぐらのカステラ	生めん, さとう, はちみつ, バター, 小麦粉, 油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ツナ, 卵	だいこん, にんじん, しめじ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	649 kcal
26火	いかピラフ	牛乳	ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	七分つき米, でんぷん, 油, じゃがいも	牛乳, いか, わかめ, ベーコン, 卵	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト, 小松菜	582 kcal
27水	きのこごはん	牛乳	ぎせいどうふ こまつなとツナのおひたし さつまじる	七分つき米, もち米, 油, さとう, でんぷん, さつまいも, こんにゃく	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 豚肉, 干ひじき, 卵, ツナ, 鶏肉, みそ	しめじ, まいたけ, 干しいたけ, えのきたけ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, ごぼう, だいこん	689 kcal
28木	こうやどうふの そばろごはん	牛乳	やさいのにももの かぶのみそしる	七分つき米, 油, さとう, じゃがいも, こんにゃく	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, みそ	にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, たまねぎ, さやいんげん, かぶ, かぶ葉, えのきたけ	585 kcal
29金	ガーリックトースト	牛乳	レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	パン, マーガリン, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, 大豆, 豚肉	にんにく, バセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんじん, レモン, たまねぎ, セロリ	552 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆5日(火)…11月5日の「いいりんごの日」にちなみ、「アップルトースト」を作ります。オランダを代表するフルーツといえはりんご。

そこで、アップルトーストにあわせて、「オランダ料理」を作ります。「クロケット」はコロッケに似た料理です。

☆8日(金)…11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのあるメニューにしました。一口30回以上よくかんで食べましょう！

☆19日(火)「れんこんのシャキシャキサラダ」…11月17日は「れんこんの日」です。れんこんを使ったサラダを作ります。

☆20日(水)「ピザトースト」…11月20日は「ピザの日」です。給食ではピザトーストを作ります。

☆22日(金)「和食の日」…11月24日は「和食の日」です。和食の素晴らしさについて改めて考え、和食を見直しましょう！

今月の給食目標「よくかんで食べよう！」

こまつな
ほうれん草
ブロッコリー
さつまいも
だいこん・さといも
かぶ・かぶは
ながねぎ・はくさい
にんじん・キャベツ
はくさいキムチ

小平今
産月
野の
菜

