

11月のこんだて

小平市立小平第十小学校

校長 山 縣 弘 典

令和7年度

日	曜日	しゅしょく	の み もの	おかず	お も な 材 料			こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品	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 ものになる食品	
5	水	ごはん にんじんふりかけ 運動会予備日	牛乳	マーボーじゃが 野菜のナムル	ぎゅうにゅう,しらす 干し,ぶたにく,みそ, レンズまめ	しちぶつきまい,ごま あぶら,さとう,なた ね油,じゃがいも,か たくりこ,ごま	にんじん,しょうが,にん にく,ほししいたけ,たま ねぎ,たけのこ,ねぎ, きゅうり,だいこん	609 20.5 2.6 【運動会予備日】 運動会が延期になっ た際は,お昼は給食 を食べます。
6	木	ふきよせごはん 十三夜献立	牛乳	鯖のゆずみそかけ のっぺい汁 みかん	ぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ,さば, みそ,ぶたにく,とう ふ	しちぶつきまい,もち ごめ,さつまいも,さ とう,なたね油,こん にやく,さといも,かた くりこ	にんじん,しめじ,しょう が,ゆず(果皮,生),だ いこん,ごぼう,ねぎ,だ いこんのは,みかん	585 26.7 2.2 【十三夜献立】 今年の十三夜は11 月2日です。栗名月、 豆名月と言われ栗や 豆、秋の味覚をいた できます。
7	金	きのこごはん かみかみ献立	牛乳	焼きししゃも 根菜入り豚汁 りんご	ぎゅうにゅう,とり にく,ししゃも,ぶたに く,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,なた ね油,こんにやく	にんじん,しめじ,ほし しいたけ,ごぼう,だい こん,れんこん,ねぎ,だ いこんのは,りんご	519 23.2 2.5 【かみかみ献立】 11月8日いい歯の 日にあわせた献立に なっています。
10	月	ごはん 韓国風ふりかけ	牛乳	家常豆腐 ラーパーツァイ	ぎゅうにゅう,細切り 昆布,ぶたにく,なま あげ,みそ	しちぶつきまい,ごま あぶら,さとう,ごま, なたね油,かたくりこ	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,ほししいたけ, こまつな,はくさい,だい こん	601 25.5 2.6 【家常豆腐】 中国の家庭料理で す。揚げ豆腐と野菜 をいため合わせる料 理です。
11	火	じゃこわかめごはん	牛乳	ジャンボ餃子 すまし汁	ぎゅうにゅう,炊込 みわかめ,ちりめん じゃこ,ぶたにく,とう ふ,なると	しちぶつきまい,ご ま,ごまあぶら,ぎょう ざかわ,こむぎこ,な たね油	ねぎ,キャベツ,にら,に んにく,しょうが,にん じん,だいこん,しめじ,ほう れんそう	579 21.7 2.4 【ジャンボ餃子】 人気のジャンボ餃子 は、13cmの大判の餃 子の皮をつかってい ます。
12	水	ミルクパン	発 酵 乳	豆腐ハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ 野菜カレースープ	とうふ,だいず,ぶた にく	ミルクパン,なたね 油,さとう,じゃがい も,ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ,にんじん,プ ロッコリー,キャベツ,セ ロリ,とうもろこし	551 26.2 3 【豆腐ハンバーグ】 みじん切りにした大 豆や豆腐を混ぜ込 んだハンバーグで す。
13	木	ごはん かぶの甘酢あえ 白菜入りかきたま汁	牛乳	いわしの竜田揚げ かぶの甘酢あえ 白菜入りかきたま汁	ぎゅうにゅう,いわ し,なまわかめ,とう ふ,たまご	しちぶつきまい,こお ぎ,かたくりこ,なた ね油,さとう	しょうが,キャベツ,かぶ, きゅうり,にんじん,しめ じ,はくさい,ねぎ,こまつ な	582 24.0 2.4 【かぶの甘酢あえ】 小平でとれたかぶを 使います。とれたての かぶはきれいな葉も つ使います。
14	金	和風きのこスパゲッティ	牛乳	小平野菜のごま味サラダ ぐりとぐらのカステラ 読書旬間	ぎゅうにゅう,ベー コン,ぶたにく,たまご, ちようりようぎゅう にゅう	スパゲッティ,なたね 油,さとう,ねりごま, はちみつ,バター, ホットケーキミックス	にんにく,たまねぎ,にん じん,ピーマン,しめじ,エ のき,マッシュルーム, エリンギ,キャベツ,だい こん,こまつな	587 22.7 2.5 【読書旬間メニュー】 絵本ぐりとぐらのカス テラをイメージして作 ります。
17	月	ごはん わかさぎの南蛮漬け 肉豆腐 ほうれん草サラダ	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 肉豆腐 ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう,わかさ ぎ,ぶたにく,とうふ	しちぶつきまい,かた くりこ,こむぎこ,なた ね油,さとう	ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ,しめ じ,こまつな,ほうれんそ う,だいこん,とうもろこし	570 24.1 2.2 【ほうれん草のサラダ】 小平でとれたほうれ ん草を使います。地 場産物は収穫されて すぐに届きますので、 栄養価が高いです。
18	火	ジャンバラヤ かぶのスープ 読書旬間	牛乳	さつまいものバター焼き かぶのスープ 読書旬間	ぎゅうにゅう,とり にく,ウィンナー,ベー コン	しちぶつきまい,なた ね油,さつまいも,さ とう,バター,マーガリ ン	セロリ,たまねぎ,にん じん,ピーマン,あかピーマ ン,きピーマン,キャベツ, かぶ	573 17.0 2 【読書旬間メニュー】 絵本おきなかぶを イメージしてかぶの スープを作ります。
19	水	みそラーメン	牛乳	魚と大豆の揚げ煮 かき	ぎゅうにゅう,ぶたに く,みそ,もうかさめ, だいず	むしちゅうかめん,な たね油,こむぎこ,か たくりこ,さとう,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ, たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,にら,とうもろこし, かき	547 29.4 4.1 【魚と大豆の揚げ煮】 下味をした魚に片栗 粉をまぶして揚げた ものと、戻した大豆に 片栗粉をまぶして揚 げて合わせていま 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。予めご了承ください。

日曜日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもな材料			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品		
20	木	きなこ揚げパン	牛乳	タイピーエン キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, ぶたにく, うずらたまご	コッペパン, なたね油, グラニューとう, さとう, なたね油, はるさめ, ごまあぶら	しょうが, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	546 19.7 2.9	【タイピーエン】 熊本県の郷土料理です。 中国福建省がルーツとされる具沢山の春雨スープです。
21	金	ごはん 和食の日献立	牛乳	鮭のもみじ焼き 秋野菜の旨煮 野菜の柚和え	ぎゅうにゅう, さけ, なまあげ, とりにく	しちぶつきまい, ノンエッグマヨネーズ, こんにゃく, なたね油, さとう	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ほししいたけ, だいこんのはくさい, きゅうり, かぶ, ゆず	588 27.3 2.4	【和食メニュー1】 人気の鮭のもみじやきと野菜の柚子和えをあわせました。
25	月	白ごまタンタンうどん	牛乳	白菜の昆布漬け 大学芋	ぎゅうにゅう, とりにく, やきちくわ, みそ, 塩昆布	れいとううどん, なたね油, ねりごま, ごま, さとう, さつまいも, なたね油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, はくさい, もやし	641 21.8 3	【大学芋】 乱切りにしたさつまいもを揚げ、甘辛のたれをからめます。
26	火	小平秋野菜カレー	牛乳	青大豆サラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおだいず, 粉寒天	しちぶつきまい, なたね油, さつまいも, こむぎこ, さとう, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジジュース	628 19.5 1.9	【小平秋野菜カレー】 小平市でとれた秋野菜を使います。 デザートに人気のオレンジゼリーをあわせています。
27	水	ひじきごはん	牛乳	ツナの卵焼き じゃこと大根のサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう, ひじき, とりにく, ツナレトルト, たまご, ちりめんじゃこ, あぶらあげ, みそ	しちぶつきまい, なたね油, ごまあぶら, いとこんにゃく, さとう, じゃがいも	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, こまつな	561 25.5 3.4	【ツナの卵焼き】 だし汁、調味料と具、卵をカップに流し入れ焼きます。
28	木	アップルトースト	牛乳	クリームシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう, あおだいず, ベーコン, とりにく, ちょうりょう, ぎゅうにゅう, なまクリーム	食パン, マーガリン, さとう, なたね油, じゃがいも, こむぎこ, パター, サラダこんにゃく	りんご, セロリ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	605 21.6 2.6	【アップルトースト】 うすぎりにしたりんごを食パンに並べ、マーガリン、砂糖、しお、シナモンをぬりオープンで焼き上げます。

※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。
※イラスト等出典先：健学社食育フォーラム、少年写真新聞社2025



～10月の給食から～

60周年開校年記念児童集会の日の給食です。

てんくんクッキーは十小のキャラクターてんくんにみたてたチョコチップクッキーです。
十小の誕生日会をイメージした献立にしました。

