

11月
毎週水曜日は図書コラポ給食



11がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和5年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	主食 しゅしょく	の飲み物 のみもの	おかず	おもにエネルギー 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水	ごはん	牛乳	11ぴきのねこのコロッケ ゆでブロッコリー コーンいりやさいスープ	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉,パン粉, でんぷん	牛乳,豚肉,鶏肉	玉葱,ブロッコリー,にんじん, 冷凍ホールコーン,ほうれんそう	631 kcal
2木	カレーうどん	牛乳	すのもの こうちゃケーキ こうちゃのひ	生うどん,油,でんぷん, さとう,小麦粉,バター	牛乳,豚肉,乾燥わかめ, たまご	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな, キャベツ,きゅうり	693 kcal
6月	こうやどうふの とぼろごはん	牛乳	やさいのにももの かぶのみそしる こうやどうふのひ	七分つき米,油,さとう, じゃがいも,こんにやく	牛乳,鶏肉,高野豆腐, 赤みそ,白みそ	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,玉葱, さやいんげん,かぶ,かぶ菜, えのきたけ	588 kcal
7火	かみかみわかめごはん いいのひ	牛乳	ししゃもてんぷら ごもくきんぴら いものこじる	七分つき米,もちぎび, たかきび,こんにやく, 白ごま,小麦粉,上新粉,油, もちあわ,さとう,里いも	牛乳,炊込みわかめ, ししゃも,たまご, さつま揚げ,生揚げ, 赤みそ,白みそ	ごぼう,れんこん,にんじん, さやいんげん,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	617 kcal
8水	ごぼうピラフ	牛乳	とりにくのコーンフレークやき ぎょうれつのできる どうもろこしのすうぶ	七分つき米,バター,油, コーンフレーク, じゃがいも	牛乳,鶏肉,ウインナー, たまご,生クリーム	しょうが,玉葱,ごぼう,にんじん, 冷凍グリーンピース,にんにく, クリームコーン,冷凍ホールコーン	644 kcal
9木	ツナメルト 給食DE世界旅行⑨ アメリカ	牛乳	ポークビーンズ ゆうやけゼリー	パン,油,パン粉,小麦粉, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも,バター,さとう	牛乳,ツナ,ピザチーズ, 白いんげん豆(乾),豚肉, 生クリーム,粉寒天, 粉ゼラチン	キャベツ,玉葱,セロリー,にんにく, にんじん,みかんジュース	613 kcal
10金	スパゲティ めんのひ かくれんぼミートソース	牛乳	だいこんのゆずドレッシング サラダ いもようかん	スパゲッティ,油,さとう, さつまいも	牛乳,豚肉,粉チーズ, 粉寒天	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく, セロリー,タイムマト,キャベツ, きゅうり,だいこん,ゆず	653 kcal
13月	ごはん チーズのひ さけのひ もやしのひ	牛乳	さけとじゃがいものチーズやき こまつなともやしのおひたし のっぺいじる	七分つき米,じゃがいも, バター,油,こんにやく, 里いも,でんぷん	牛乳,ベーコン,生鮭, ピザチーズ,豚肉,豆腐	玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ, こまつな,もやし,にんじん,だいこん, ごぼう,長ねぎ	639 kcal
14火	あげパン	ヨー ギー	ワンタンスープ ぶかしいも 4年2組のリクエスト給食♪	パン,油,さとう, ワンタン皮,ごま油, さつまいも	ミルクコーヒー,豚肉, なると	しょうが,にんじん,もやし,長ねぎ, こまつな	638 kcal
15水	もやしラーメン	牛乳	かくれんぼUFOあげ ダイヤモンドゼリー 4年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麺,油,でんぷん, ごま油,餃子の皮, 小麦粉,さとう	牛乳,豚肉,粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん, だけのこ(水煮),にら,もやし,長ねぎ, 玉葱,キャベツ,レモン	642 kcal
16木	バターライスの クリームソースかけ	牛乳	まるごとかぶサラダ さつまいもチップス	七分つき米,バター,油, 小麦粉,さとう, さつまいも,粉糖	牛乳,鶏肉,生クリーム	にんにく,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ菜, マッシュルーム(水煮),きゅうり, 冷凍グリーンピース,冷凍ホールコーン	671 kcal
17金	チャブチェどん	牛乳	ゆずかあえ わかめスープ	七分つき米,油,はるさめ, さとう,でんぷん,ごま油	牛乳,豚肉,干ひじき(乾), 乾燥わかめ,鶏肉,豆腐	にんにく,にんじん,だけのこ(水煮), 玉葱,エリンギ,ほうれんそう, キャベツ,きゅうり,ゆず,長ねぎ	595 kcal
18土	ナンピザトースト ピザのひ	牛乳	かくれんぼキャロットポタージュ ブロッコリーサラダ	ナン,油,七分つき米, じゃがいも,バター, パン,さとう	牛乳,ベーコン, ウインナー,ピザチーズ, 生クリーム	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮), ピーマン,タイムマト,にんじん, クリームコーン,ブロッコリー, キャベツ,冷凍ホールコーン	666 kcal
21火	ふっかつわかめごはん DEピビンパ 給食DE世界旅行⑩ かんこく	牛乳	もちもちおからチヂミ こだいらさんキムチのスープ	アルファ化米,油,さとう, 白ごま,ごま油,米粉, でんぷん	牛乳,豚肉,赤みそ, おから	ぜんまい(水煮),ほうれんそう, もやし,にんにく,にら,玉葱,しょうが, だいこん,はくさい,しめじ,長ねぎ, にんじん,白菜キムチ	694 kcal
22水	カレーライス	牛乳	コーンサラダ かき こだいらさん	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉,バター,さとう	牛乳,豚肉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱, にんじん,キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,かき	662 kcal
24金	ごはん わしょくのひ	牛乳	さわかきのさいきょうやき ひじきのいそに とんじる	七分つき米,さとう,油, こんにやく,じゃがいも	牛乳,さわかき,白みそ,豚肉, 西京みそ,大豆,かまぼこ, 干ひじき(乾),油揚げ, さつま揚げ,豆腐,赤みそ	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, 長ねぎ	617 kcal
27月	キムチチャーハン	牛乳	ちゅうかスープ おしりん アリンのひ	七分つき米,ごま油, 白ごま,油,はるさめ, でんぷん,さとう	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご	にんじん,白菜キムチ長ねぎ, だけのこ水煮,しめじ,こまつな	615 kcal
28火	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,白ごま, じゃがいも,里いも,油, 小麦粉,パン粉	牛乳,豚肉,油揚げ, 赤みそ,白みそ	ゆかり粉,玉葱,にんじん,キャベツ, はくさい,えのきたけ,長ねぎ	603 kcal
29水	ガーリックトースト	牛乳	チキンクリームシチュー ごまドレッシングサラダ	パン,バター,オリーブ油, 油,じゃがいも,小麦粉, さとう,白ごま	牛乳,鶏肉,生クリーム, 乾燥わかめ	パセリ,にんにく,セロリー,玉葱, にんじん,マッシュルーム(水煮), 冷凍グリーンピース,キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	583 kcal
30木	ごまみそラーメン	牛乳	はくさいのおかかあえ フルーツポンチ 4年3組のリクエスト給食♪	蒸中華麺,油,ごま油, 練りごま,白ごま, ナタデココ	牛乳,豚肉,赤みそ, おかかけすり節	にんにく,しょうが,もやし,こまつな, 長ねぎ,冷凍ホールコーン,はくさい, ほうれんそう,白桃缶,みかん缶, りんご缶,みかんゼリー	611 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(水)「11ぴきのねこのコロッケ」…図書コラポ給食①「11ぴきのねことあほうどり」という絵本に登場するコロッケを作ります。新メニューです!
- ☆7日(火)…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!
- ☆8日(水)「ぎょうれつのできるどうもろこしのすうぶ」…図書コラポ給食②「ぎょうれつのできるすうぶやさん」という絵本に登場するスープを作ります。新メニューです!
- ☆9日(木)「給食DE世界旅行⑨」…今回は「アメリカ料理」です。「ツナメルト」は、ツナ、チーズ、キャベツ、玉葱を使ったホットサンドです。
- ☆10日(金)「食品ロス削減給食⑯」…にんじんの皮やキャベツの芯を捨てずに使って「かくれんぼミートソース」を作ります。
- ☆14日(火)「4年2組のリクエスト給食」…「あげパン」「ミルクコーヒー」をリクエストしてくれました!
- ☆15日(水)「4年1組のリクエスト給食」…「ラーメン」「UFO揚げ」をリクエストしてくれました!「もやしラーメン」は新メニューです。
「食品ロス削減給食⑱」…キャベツの芯や外葉がかくれんぼしているUFO型の揚げ餃子「かくれんぼUFO揚げ」を作ります。
「ダイヤモンドゼリー」…図書コラポ給食③「ルルとララのキラキラゼリー」という本に登場するゼリーを作ります。
- ☆16日(木)「食品ロス削減給食⑲」…かぶの葉と実を両方とも使って「まるごとかぶサラダ」を作ります。
- ☆18日(土)「食品ロス削減給食⑳」…にんじんの皮やキャベツの芯を使って「かくれんぼキャロットポタージュ」を作ります。新メニューです!
- ☆21日(火)「食品ロス削減給食㉑」…防災備蓄食品のアルファ化米「わかめごはん」を使って「ピビンパ」、おからを使って「チヂミ」を作ります。
「給食DE世界旅行⑩」…今回は「韓国料理」です。「復活わかめごはんDEピビンパ」「もちもちおからチヂミ」はどちらも新メニューです。
- ☆22日(水)「カレーライス」…図書コラポ給食④「ふしぎなでまえ」という絵本に登場する「カレーライス」を作ります。
- ☆24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、和食の良さを見直しましょう!
- ☆29日(水)「チキンクリームシチュー」…図書コラポ給食⑤「給食番長」という絵本に登場する「クリームシチュー」を作ります。新メニューです!
- ☆30日(木)「4年3組のリクエスト給食」…「ラーメン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!

こまつな
ほうれんそう
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
はくさいキムチ
ゆず・かき
にんじん
キャベツ

今月
野の
菜小
平産

- ☆2日(木)「紅茶マフィン」…11月1日は「紅茶の日」です。紅茶の茶葉でロイヤルミルクティーを煮だして、マフィンを作ります。
- ☆6日(月)「高野豆腐のそぼろごはん」…11月3日は「高野豆腐の日」です。高野豆腐をみじん切りにしてそぼろごはんを作ります。
- ☆13日(月)…11月11日は「チーズの日」「鮭の日」「もやしの日」「茗の日」です。チーズ、鮭、もやしを使って和食を作ります。
- また、11月20日は「ピザの日」です。ナンを使って「ナンピザトースト」を作ります。
- ☆27日(月)「蒸しプリン」…毎月25日は「プリンの日」です。給食室で「蒸しプリン」を作ります。