

11月
毎週火曜日は図書コラボ給食



11がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和6年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しやしよく	飲み物 の飲みもの	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金	きつねまぜすし	牛乳	たまごのちくさやき きりぼしときゅうりのごますあえ さわにわん	七分つき米、さとう、油、 白ごま、こんにやく	牛乳、油揚げ、たまご、 鶏肉、豚肉、昆布	にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、 切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、 だいこん、たけのこ水煮、さやえんどう	598 kcal
5火	ひきにくあんかけ チャーハン	牛乳	やさいスープ がまくんのクッキー	七分つき米、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、 小麦粉、さとう、バター、 ユニアルチョコチップ	牛乳、なると、豚肉、 たまご	にんじん、長ねぎ、しょうが、干し椎茸、 玉葱、たけのこ水煮、にんにく、 キャベツ、こまつな	594 kcal
6水	ツナメルト 給食DE世界旅行⑧ アメリカ	牛乳	ポークビーンズ きっかみかん	パン、油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、小麦粉、バター	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 白いんげん豆(乾)、 豚肉、生クリーム	キャベツ、玉葱、セロリー、にんにく、 にんじん、みかん	595 kcal
7木	ふっかつこうやどうふの とほろごはん	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 (3日)	アルファ化米、油、さとう、 じゃがいも、こんにやく	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉葱、 さやいんげん、かぶ、かぶ菜、 えのきだけ	594 kcal
8金	かみかみわかめごはん いいはのひ	牛乳	ししゃもてんぷら ごもくきんばら いものこじる	七分つき米、こんにやく、油、 アルファ化米、もちきび、 たかきび、もちあわ、さとう、 白ごま、小麦粉、上新粉、里いも	牛乳、炊込みわかめ、 ししゃも、たまご、生揚げ、 薩摩揚げ、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、えのきだけ、 長ねぎ、こまつな	604 kcal
11月	ごはん	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、こんにやく、油、 アルファ化米、でんぶん、 じゃがいも、バター、油、 里いも	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)、ごぼう、 こまつな、もやし、にんじん、だいこん、 長ねぎ	641 kcal
12火	ガーリックトースト	牛乳	だんまりうさぎのやさいシチュー パリパリサラダ	パン、バター、オリーブ油、 油、じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、カッパ、さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム	にんにく、冷凍ホールコーン、玉葱、 にんじん、かぶ、生しいたけ、はくさい、 こまつな、きゅうり、キャベツ、セロリー	587 kcal
13水	ごぼうピラフ	牛乳	キャベツのスープ こうちゃケーキ	七分つき米、 アルファ化米、バター、 油、小麦粉、さとう	牛乳、鶏肉、ウインナー、 たまご、ベーコン	しょうが、玉葱、ごぼう、にんじん、 冷凍グリーンピース、キャベツ、 セロリー、パセリ	686 kcal
14木	ゆかりごはん	牛乳	さといものコロケ ゆでキャベツ はくさいのみそしる	七分つき米、小麦粉、 アルファ化米、白ごま、 じゃがいも、里いも、油、 生パン粉、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、えのきだけ、長ねぎ	608 kcal
15金	スパゲティかくれんぼ ミートソース	牛乳	れんこんのシャキシャキサラダ ふかししいも	スパゲッティ、油、さとう、 ごま油、さつまいも	牛乳、豚肉、粉チーズ	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、 セロリー、ダイズトマト、れんこん、 キャベツ、冷凍ホールコーン	699 kcal
16土	ふっかつカレーライス	牛乳	コーンサラダ ゆうやけゼリー	アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、さとう	牛乳、豚肉、粉寒天、 粉ゼラチン	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、みかんジュース	638 kcal
19火	ブルコギどん	牛乳	はるさめスープ バムケロのやまもりドーナツ	七分つき米、はるさめ、 アルファ化米、さとう、油、 でんぶん、白ごま、ごま油、 小麦粉	発酵乳、豚肉、鶏肉、豆腐	にんにく、玉葱、にんじん、長ねぎ、 たけのこ水煮、しめじ、にら、こまつな	705 kcal
20水	ナンピザトースト ピザのひ	牛乳	かくれんぼコーンポタージュ ブロッコリーサラダ	ナン、油、アルファ化米、 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、ダイズトマト、ブロッコリー、 クリームコーン、冷凍ホールコーン、 キャベツ、にんじん	664 kcal
21木	キムチラーメン	牛乳	カリカリじゃこサラダ カルピスゼリー 4年2組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう	牛乳、豚肉、赤みそ、 ちりめんじゃこ、 粉寒天、カルピス	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、玉葱	586 kcal
22金	ごはん	牛乳	さばのさいきょうやき ひじきのいそに とんじる	七分つき米、 アルファ化米、さとう、油、 こんにやく、じゃがいも	牛乳、さば、白みそ、豚肉、 西京みそ、大豆、油揚げ、 干ひじき、薩摩揚げ、豆腐、 赤みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 長ねぎ	634 kcal
25月	ふっかつバターライスの クリームソースかけ	牛乳	まるごとかぶサラダ かき	アルファ化米、バター、 油、小麦粉、さとう	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、かき、 冷凍グリーンピース、冷凍ホールコーン	606 kcal
26火	コーンチャめし	牛乳	にぎやかなおでん いもようかん	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、油、里いも、 こんにやく、ちくわぶ、 さとう	牛乳、焼き竹輪、つみれ、 揚げボール、がんも、昆布、 はんぺん、うすら卵水煮、 粉寒天	冷凍ホールコーン、だいこん	648 kcal
27水	あげパン	牛乳	ワンタンスープ フルーツポンチ 4年1組のリクエスト給食♪	パン、油、さとう、 ワンタン皮、ごま油、 ナタデココ	牛乳、豚肉、なると	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、 こまつな、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかんゼリー	642 kcal
28木	ちゅうかなめし	牛乳	はるまき わかめスープ	七分つき米、でんぶん、 アルファ化米、ごま油、 油、さとう、はるさめ、 春巻きの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、乾燥わかめ、 鶏肉、豆腐	たけのこ水煮、にんじん、干し椎茸、 こまつな、しょうが、にら、長ねぎ、玉葱	687 kcal
29金	ごもくうどん	牛乳	ツナサラダ ふっかつごへいもち	生うどん、油、さとう、 アルファ化米、白ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、 ツナ、赤みそ	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、 玉葱	604 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。

※ 13小では11月7日(木)以降、防災備蓄食品のアルファ化米を給食に活用します。七分つき米に30%程度のアルファ化米を混ぜて炊きます。(100%使用することもあります)

☆ 5日(火)「ひき肉あんかけチャーハン」…新メニューです!チャーハンの上に、豚ひき肉と野菜でつくったあんをかけます。

「がまくんのクッキー」…図書コラボ給食①がまくんとかえるくんシリーズの「ふたりはともだち」に登場するクッキーを作ります。

☆ 6日(水)「給食DE世界旅行⑧」…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。

☆ 7日(木)「復活高野豆腐のとほろごはん」…食品ロス削減給食の防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊きます。

☆ 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!

☆ 11月(日)…11月11日は「チーズの日」「鮭の日」「もやしの日」「薯の日」です。チーズ、鮭、もやしを使って、箸で食べる和食を作ります。

☆ 12日(火)「だんまりうさぎのやさいシチュー」…図書コラボ給食②「ゆきのひのだんまりうさぎ」という本に登場するやさいシチューを作ります。

☆ 15日(金)「スパゲティかくれんぼミートソース」…食品ロス削減給食のにんじんの皮やキャベツの芯を捨てずに使い、食品ロスを削減します。

また、11月17日は「れんこんの日」です。れんこんを使ったシャキシャキサラダを作ります。

☆ 16日(土)「復活カレーライス」…食品ロス削減給食の防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊きます。

☆ 19日(火)「バムケロのやまもりドーナツ」…図書コラボ給食③「バムとケロのにちようび」という絵本に登場するドーナツを作ります。

☆ 20日(水)「かくれんぼコーンポタージュ」…食品ロス削減給食のにんじんの皮やキャベツの芯、防災備蓄食品のアルファ化米を使います。

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。

☆ 21日(木)「4年2組のリクエスト給食」…「キムチラーメン」「カリカリじゃこサラダ」「カルピスゼリー」をリクエストしてくれました!

☆ 22日(金)「和食の日」…11月24日は「和食の日」です。和食の素請しさにについて改めて考え、和食の良さを見直しましょう!

☆ 25日(月)「復活バターライスのクリームソースかけ」「まるごとかぶサラダ」…食品ロス削減給食のアルファ化米100%で炊いたごはん、かぶの葉を使ったサラダです。

☆ 26日(火)「にぎやかなおでん」…図書コラボ給食④「にぎやかなおでん」という絵本に登場するおでんの具材を使って作ります。

☆ 27日(水)「4年1組のリクエスト給食」…「あげパン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!

☆ 29日(金)「復活ごへいもち」…食品ロス削減給食の防災備蓄食品のアルファ化米(もち米)100%で作ります。クルミやナッツ類は使いません。

今月の小平産
野菜・果物
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
さいとも
かぶ・かぶ菜
はくさい
にんじん
キャベツ
かき

