

11がつのきゅうしょくこんだてひょう

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 塩分 食塩相当量 (中学年)
	主食 しゅしょく しゅく	飲み物 のみ もの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物 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 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 おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
4火	くりのたきこみごはん じゃうさんや(2日)	牛乳	ししゃものかわりあげ もやしのうめじょうゆあえ ごじる	七分つき米、もち米、油、 わさび(生)、小麦粉、 黒ごま、パン粉、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、油揚げ、ししゃも、 白みそ、鶏肉、豆腐、大豆	しめじ、干し椎茸、えのきたけ、 にんじん、もやし、さやいんげん、 梅干し、ほうれんそう、長ねぎ	596 kcal 29.0 g 2.8 g
5水	ふかつこうやどうふの ぞぼろごはん	牛乳	やさしいのにも 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、こんにゃく	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	603 kcal 25.4 g 2.8 g
6木	スパゲティナポリタン	牛乳	ひじきサラダ くりとぐらのカステラ	スパゲッティ、油、 バター、ごま油、三温糖、 さとう、はちみつ、小麦粉	牛乳、ウィンナー、 ベーコン、粉チーズ、 干ひじき、たまご	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	683 kcal 24.1 g 3.6 g
7金	かみかみわかめごはん いいはのひ(8日)	牛乳	まめあじのからあげ ごもくきんぴら いものこじる	七分つき米、こんにゃく、 たかきび、もちあわ、油、 白ごま上新粉、でんぶん、 もちきび、さとう、里いも	牛乳、炊込みわかめ、 豆あじ、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	604 kcal 25.7 g 2.6 g
10月	うめじゃこごはん かりかりうめひ	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、白ごま、 じゃがいも、里いも、油、 小麦粉、パン粉	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、油揚げ、赤みそ、 白みそ	乾燥カリカリ梅、玉葱、にんじん、 キャベツ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	586 kcal 23.0 g 2.7 g
11火	ごはん チーズのひ さけのひ もやしのひ はしのひ	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、こんにゃく、 里いも、でんぶん	牛乳、ベーコン、生鮭、 ピザチーズ、豚肉、 生揚げ	玉葱、マッシュルーム(水煮)、 こまつな、もやし、にんじん、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	649 kcal 30.8 g 2.9 g
12水	もやしラーメン	牛乳	かかれんぼジャンボぎょうざ かき 4年2組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、でんぶん、 ごま油、餃子の皮、 小麦粉	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ水煮、にら、もやし、長ねぎ、 玉葱、キャベツ、かき	666 kcal 24.4 g 3.6 g
13木	ごぼうピラフ	牛乳	とりにくのコーンフ레이크やき ぎょうれつのできる とうもろこしのすうぶ	七分つき米、じゃがいも、 コーンフレーク、バター、 アルファ化米、油	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 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 25.0 g 2.2 g
14金	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 ゆうやけゼリー	食パン、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、 さとう	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 大豆、豚肉、生クリーム、 粉寒天、粉ゼラチン	キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく、 にんじん、オレンジジュース	624 kcal 28.8 g 2.9 g
17月	ふかつチキンドリア れんこんのひ	牛乳	れんこんのシャキシャキサラダ いもけんぴ	アルファ化米、油、さとう、 バター、小麦粉、パン粉、 ごま油、さつまいも、粉糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ピザチーズ	玉葱、ピーマン、にんにく、 マッシュルーム(水煮)、れんこん、 キャベツ、冷凍ホールコーン、にんじん	716 kcal 22.1 g 2.0 g
18火	きつねめざし	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、こんにゃく	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	607 kcal 28.6 g 3.6 g
19水	てづくりピザ ピザのひ(20日)	牛乳	かかれんぼキャロットポタージュ うめおかかサラダ	小麦粉、さとう、油、バター、 オリーブ油、じゃがいも、 アルファ化米、食パン	牛乳、ベーコン、ハム、 ピザチーズ、生クリーム、 おかかけずり節	にんにく、トマトペースト、にんじん、 ホールトマト、玉葱、ピーマン、 マッシュルーム、クリームコーン、 ブロッコリー、キャベツ、もやし、梅干し	599 kcal 22.7 g 3.2 g
20木	キムチラーメン	牛乳	ごぼうのかりかりサラダ おもいでジンジャーブレッド 4年1組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、小麦粉、 バター、黒砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉、赤みそ	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、 ごぼう、きゅうり、冷凍ホールコーン	590 kcal 19.4 g 4.0 g
21金	ねぎチャーハン こねぎきねんび(23日)	牛乳	やさしいチップス ちゅうかたまごスープ	七分つき米、油、ごま油、 白ごま、じゃがいも、 でんぶん、さつまいも	牛乳、豚肉、なると、 鶏肉、たまご	にんじん、長ねぎ、万能ねぎ、れんこん、 かぼちゃ、たけのこ水煮、こまつな	633 kcal 20.6 g 2.9 g
22土	ごはん わしょくのひ (24日)	牛乳	さわらのさいきょうやき ひじきのいそに とんじる	七分つき米、さとう、油、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、さわら、白みそ、 西京みそ、大豆、赤みそ、 干ひじき、さつま揚げ、 油揚げ、豚肉、豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 長ねぎ	617 kcal 28.7 g 2.6 g
26水	ごもくうどん	牛乳	ツナサラダ ふかつごへいもち	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	594 kcal 24.6 g 2.9 g
27木	ごはん フロッコリーのひ (26日)	牛乳	11びきのねこのコロケ ゆでフロッコリー コーンいりやさしいスープ	七分つき米、じゃがいも、 油、小麦粉、パン粉、 でんぶん	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	629 kcal 20.9 g 2.6 g
28金	ふ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 ふかしいも	アルファ化米、バター、 油、小麦粉、さとう、 さつまいも	牛乳、鶏肉、生クリーム	にんにく、玉葱、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム(水煮)、かぶ、かぶ菜、 冷凍グリーンピース、冷凍ホールコーン	638 kcal 18.1 g 2.1 g

※ 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。

- 火)「葉のたきこみごはん」「臭汗」…11月2日「十三夜」の行事食です。別名「葉名月」「豆名月」とも言われています。葉と大豆を使います。
- 水)「食品ロス削減給食」…11月3日は「高野豆腐の日」です。防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊いた「高野豆腐のぞぼろごはん」を作ります。
- 木)「図書コラボ給食①」…「くりとぐら」の絵本に登場する「カステラ」を作ります。絵本のイメージを目指してふわふわに仕上げます。新メニューです！
- 金)…11月8日は「いい園の日」です。かみこ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！
- 月)「梅じゃこごはん」…11月10日の「かりかり梅の日」に合わせ「梅じゃこごはん」を作ります。また、小平産の里芋を使ってコロケを作ります。
- 火)…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、薯で食べる和食を作ります。
- 水)「4年2組のリクエスト給食」「食品ロス削減給食」…「ラーメン」「ジャンボ餃子」のリクエストです！餃子は野菜の皮や芯を使います。
- 木)「図書コラボ給食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「とうもろこしのすうぶ」を作ります。
- 金)「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。
- 月)「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%を使って「チキンドリア」を作ります。17日「れんこんの日」に合わせてサラダを作ります。
- 水)「食品ロス削減給食」…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って「ポタージュ」を作ります。
- また、11月20日は「ピザの日」です。小麦粉を練って生地から手作りする「ピザ」を作ります。
- 木)「図書コラボ給食③」…「わすれられない おくりもの」という絵本に登場する「思い出のジンジャーブレッド」を作ります。新メニューです！
- 「4年1組のリクエスト給食」です。「キムチラーメン」「かりかりサラダ」をリクエストしてくれました！
- 金)「ねぎチャーハン」…11月23日は「小ねぎ記念日」です。小ねぎと長ねぎを使って「ねぎチャーハン」を作ります。
- 土)「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！
- 水)「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品のアルファ化米(もち米)100%で「五平餅」を作ります。クルミやナッツ類は使いません。
- 木)「図書コラボ給食④」…「11びきのねことあほうどり」という絵本に登場するコロケを作ります。
- 金)「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%で炊いたバターライス、かぶの葉をまるごと使ったサラダを作ります。

