



# 11月の給食こんだて表



令和7年度

小平市立小平第十四小学校

	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 塩分相当量
				からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしととのえる (みどりレンジャー)	
4 火	栗ご飯 11/2十三夜	MILK	さばの塩麹焼き おひたし すまし汁	牛乳,さば,豆腐,かまぼこ	七分つき米,もち米,むき粟,黒いりごま,三温糖	こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,えのきだけ,ねぎ,ほうれんそう	553 25.2 2.4
5 水	キムタクごはん	MILK	ちくわの天ぷら 吳汁 果物(柿)	牛乳,ベーコン,焼き竹輪,大豆,油揚げ,白みそ	七分つき米,なたね油,小麦粉,上新粉,さといも	つぼ漬け,白菜キムチ,ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな,かき	639 23 2.9
6 木	盛岡じゃじゃ麺	MILK	煮浸し がんづき(雁月)	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,ハ丁みそ,油揚げ,豆乳	うどん,ごま油,三温糖,かたくり粉,小麦粉,黒砂糖,黒いりごま	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ,はくさい,ほうれんそう	602 25.9 2.6
7 金	青大豆と茎わかめのごはん 11/8いい歯の日	MILK	卵焼き 豆乳みそ汁 花みかん	牛乳,青大豆,かむわかめご飯の素,ちりめんじゃこ,たまご,鶏ひき肉,豚こま肉,豆乳,白みそ	七分つき米,なたね油,白いりごま,三温糖,さといも	玉葱,にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,こまつな,みかん	613 27.6 2.5
10 月	かてめし	MILK	吉野汁 みそポテト	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,焼き竹輪,白みそ	七分つき米,ごま油,三温糖,板こんにゃく,かたくり粉,じゃがいも,小麦粉,なたね油	ごぼう,にんじん,すいき,干し椎茸,かぶ(葉),はくさい,ねぎ,かぶ,こまつな	575 18 2.8
11 火	アップルトースト	MILK	バターナツツカぼちやのシチュー コールスローサラダ	牛乳,鶏もも肉,生クリーム	無塩食パン,マーガリン,白糖,なたね油,じゃがいも,バター,小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	紅玉りんご,にんにく,にんじん,玉葱,バターナツツカぼちや,生マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,レモン	573 19.2 2
12 水	ツナおろしスパゲティ	MILK	ひよこ豆のサラダ 抹茶チーズケーキ	牛乳,ツナ,ひよこまめ,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,なたね油,はちみつ,小麦粉,白糖	だいこん,こまつな,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱,レモン	626 23.9 2.4
13 木	ご飯	MILK	焼きししゃも からしあえ 塩肉じゃが	牛乳,ししゃも,豚こま肉	七分つき米,なたね油,じゃがいも,板こんにゃく,三温糖	ほうれんそう,だいこん,にんじん,もやし,玉葱,こまつな,ゆず	554 25.6 1.9
14 金	いわしのかばやき丼	MILK	みぞれ汁 かぶの甘酢漬け	牛乳,いわし開き,いわし開き,豚こま肉	精白米,かたくり粉,小麦粉,なたね油,三温糖,板こんにゃく,さといも,上白糖	しょうが,ごぼう,にんじん,なめこ,ねぎ,こまつな,だいこん,ほんしめじ,かぶ,キャベツ,きゅうり	597 22.5 2.4
17 月	ご飯	MILK	カレー肉豆腐 豆入りカリカリサラダ 果物(りんご)	牛乳,豚こま肉,豆腐,大豆	七分つき米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ワッタン皮	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,ほんしめじ,チキンソツライ,キャベツ,もやし,きゅうり,りんご	627 26.4 2.1
18 火	ふきよせごはん	MILK	さわらのゆすみそかけ かきたま汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,さわら,白みそ,豆腐,かまぼこ,かまぼこ,たまご,冷凍カット生わかめ	精白米,もち米,むき粟,糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉	にんじん,ほんしめじ,しょうが,ゆず,えのきだけ,ねぎ,こまつな	594 29.9 2.9
19 水	ジャージャーめん	MILK	大根のナムル さつまいももち	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,ハ丁みそ,豆乳	中華めん,ごま油,三温糖,かたくり粉,白いりごま,さつまいも,なたね油	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,たけのこ水煮,にんじん,干し椎茸,冷凍ホールコーン,もやし,だいこん,こまつな	652 24 2.6
20 木	きなこ揚げパン	MILK	白菜と肉団子のスープ ツナと大根のサラダ	牛乳,きなこ,豚ひき肉,冷凍カット生わかめ,ツナ	国内産小麦粉コッペパン,なたね油,上白糖,かたくり粉,緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,もやし,干し椎茸,だいこん,キャベツ,玉葱	530 20.9 2.5
21 金	切干そぼろ丼	スジロヨーリア	さつま汁 きらきらゼリー	発酵乳,鶏ひき肉,豆腐,赤みそ,白みそ,粉寒天	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,上白糖	しょうが,にんじん,玉葱,切り干し大根,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,レモン	568 17.3 2
22 土	音符のカレーピラフ	MILK	花野菜のシチュー フレンチサラダ	牛乳,ツナ,鶏もも肉,生クリーム	アルファ化米,七分つき米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,バター,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,セロリー,ブロッコリー,カリフラワー,オレンジカリフラワー,冷凍ホールコーン,はくさい,キャベツ,きゅうり	603 21.3 2.5
26 水	五穀ごはん 11/24和食の日	MILK	ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え かぶのすまし汁	牛乳,小豆,ぶり,おかか削り,鶏もも肉	七分つき米,もち米,押し麦,もちあわ,もちきび,黒いりごま,三温糖,なたね油,かたくり粉	しょうが,はくさい,もやし,にんじん,ほうれんそう,ほんしめじ,かぶ,糸みづば	558 26.1 2.1
27 木	ご飯	MILK	ポテトコロッケ ビーフンソテー 秋野菜のみそ汁	牛乳,豚ひき肉,焼き豚,白みそ,赤みそ	七分つき米,じゃがいも,なたね油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生バター,ソフトパン粉,ビーフン,さつまいも	玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,青ビーマン,だいこん,はくさい,ほんしめじ,えのきだけ,こまつな	643 22.3 2.7
28 金	ミルクねじりパン	MILK	プロッコリーとポテトのチーズ焼き チングン菜としめじのスープ 果物(早香)	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,鶏もも肉,豆腐	ミルクパン,なたね油,じゃがいも,緑豆はるさめ,かたくり粉	玉葱,冷凍ホールコーン,プロッコリー,にんじん,ねぎ,チングンソツライ,ほんしめじ,早香	540 25.2 2.5

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

\* 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表ハドで算出しています。



# きゅうしょくだより

令和7年10月31日  
小平市立小平第十四小学校

朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。11月は昔の呼び方で「霜月(しもつき)」といいます。霜が降りて寒くなる月という意味です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。1日3食しっかり食事をして体力をつけ、免疫力を高めて病気を予防しましょう。



## 感謝の心で食事をしよう

11月23日は勤労感謝の日です。みんなで生産の喜びを祝い感謝する日です。今、私たちは食糧に恵まれていますが、世界を見るとそうではない人が数多くいます。一つ一つの食べ物ができるまでにはたくさんの人の手がかかっています。食べ物を大切にし、1日3食、感謝して食べましょう。



## 11月は読書月間



11月の給食には本に出てくる料理を取り入れたブックメニューが登場します。お楽しみに。

- 11/4(火) 「14ひきのおつきみ」
- 11/11(火) 「りんごかもしれない」
- 11/14(金) 「いわしくん」
- 11/19(水) 「おいもをどうぞ」
- 11/21(金) 「ルルとララのきらきらゼリー」
- 11/27(木) 「11びきのねことあほうどり」



11/22(土)音楽会保護者鑑賞日に合わせて「音符のカレーピラフ」を作ります。ピラフに入るにんじんを音符の形に型抜きします。

## 11月のこんだて

### 7日(金) 青大豆と茎わかめのごはん

い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせで11月8日は「いい歯の日」です。噛み応えのある青大豆、茎わかめ、ちりめんじゃこが入った混ぜご飯です。

### 11日(火) アップルトースト

紅玉りんごを使います。紅玉りんごは、酸味のあるりんごで、お菓子作りなどにぴったりのりんごです。小ぶりなりんごで皮は赤いです。

### 18日(火) 吹き寄せごはん

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた混ぜごはんです。栗やしめじが入っています。人参はもみじといちょうの形に型抜きし、混ぜごはんの上に散らします。

### 26日(水) 五穀ごはん

23日(日)は勤労感謝の日です。働くことを喜び感謝する日です。秋の実りに感謝し、五穀豊穣を祈る日もあります。五穀(七分つき米・もち米・麦・あわ・きび)入りのごはんを作ります。

## ぱくぱくクイズ

### 12日(水) 4の2「抹茶チーズケーキ」

「ぱくぱくクイズ」で1位になった、4年2組からのリクエストです。とても人気のあるデザートなので楽しみにしてください。



### 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。11月26日の給食では、小平野菜をたっぷり使い、だしのうま味が効いたすまし汁を作ります。おいしいだしを味わって食べてください。

## 11月の小平野菜

今が旬! 新鮮な小平産の野菜を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。

旬の野菜はビタミン類などの栄養素を多く含みます。

ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジカリフラワー・キャベツ・小松菜・ほうれん草・にんじん・かぶ・白菜  
だいこん・さつまいも・里いも・ずいき(里いもの葉柄)・ゆず・柿・白菜キムチ

11月は、2年生が学童農園で育てたさつまいもも使う予定です。  
大きく育っていると良いですね。

甘くて美味しいさつまいもを味わって食べてください。

