



11月のこんだてひょう①



令和5年 10月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ご飯		魚のチリソース たまごスープ りんご	牛乳, メルルーサ, 豚肉, 豆腐, わかめ, 卵	七分つき米, 小麦粉, でんぶん, なたね油, きび糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, りんご	603 kcal 25.1 g 20.9 g
2 木	黒米ぎつまいも ごはん		菊花蒸し みそ汁 海藻サラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節, 茎わかめ	七分つき米, 黒米, ぎつまいも, 黒いりごま, でんぶん, もち米, じゃがいも, なたね油, きび糖, 白いりごま	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 大根, 小松菜, にんじん, 長ねぎ, キャベツ	593 kcal 20.9 g 17.1 g
6 月	みそラーメン		わかめとえのきのサラダ 揚げギョウザ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, わかめ	蒸し中華めん, なたね油, きび糖, でんぶん, 餃子の皮	にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, もやし, にら, ホールコーン, キャベツ, えのきたけ, 玉ねぎ, しょうが	652 kcal 22.0 g 34.7 g
7 火	くきわかめご飯		いかのねぎ塩焼き 豚汁 ぎつまいもチップス	牛乳, 茎わかめ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, いか, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, なたね油, 白いりごま, 白すりごま, 板こんにゃく, 粉糖, じゃがいも, ぎつまいも	にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, 大根	647 kcal 27.9 g 23.0 g
8 水	雑穀ごはん		ししゃもの南蛮漬け 辛し和え カレー肉豆腐	牛乳, あずき, ししゃも, 豚肉, 豆腐, 薄削り節	七分つき米, もち米, もちあわ, もちきび, 白いりごま, きび糖, なたね油, でんぶん	長ねぎ, 白菜, もやし, ほうれんそう, にんじん, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しめじ, チンゲン菜	612 kcal 28.0 g 24.4 g
9 木	ガーリックトースト	乳酸菌飲料	5色のクリーム煮 カレービーンズ	鶏肉, 青大豆, 牛乳, 無調整豆乳, 生クリーム, 大豆, 乳酸菌飲料	パン, 有塩バター, オリーブ油, なたね油, ぎつまいも, 小麦粉, でんぶん, じゃがいも	パセリ, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, かぶ, しめじ, かぼちゃ, ブロッコリー	572 kcal 22.7 g 22.6 g
10 金	ツナの 炊き込みごはん		さわらの香味揚げ ひじきのスープ 柿	牛乳, ツナレトルト, さわら, ベーコン, 芽ひじき, 卵, 豆腐, 薄削り節	七分つき米, でんぶん, 小麦粉, なたね油	にんじん, たけのこ水煮, しょうが, 玉ねぎ, りんご, 小松菜, 干しいたけ, 柿	598 kcal 28.0 g 24.8 g
13 月	田舎うどん		じゃこサラダ あべかわおさつ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 厚削り節, きな粉, ちりめんじゃこ	生うどん, なたね油, きび糖, ぎつまいも	にんじん, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	567 kcal 25.0 g 21.2 g
14 火	トマトライス		魚のパン粉焼き ジュリアンスープ みかん	牛乳, 鶏肉, モウカサメ, ベーコン	七分つき米, オリーブ油, パン粉, なたね油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト, パセリ, しょうが, にんじん, セロリ, キャベツ, みかん	577 kcal 25.2 g 20.6 g
15 水	ココアパン		マカロニグラタン ポトフ	牛乳, 青大豆, 鶏肉, 粉チーズ, ウィンナー	パン, なたね油, マカロニ, 小麦粉, 有塩バター, じゃがいも, パン粉	ほうれんそう, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんにく, セロリ, にんじん, かぶ, パセリ	661 kcal 25.5 g 29.1 g
16 木	ご飯		さばのゆずみそかけ ひじきサラダ みそ汁	牛乳, さば, 白みそ, 芽ひじき, 青大豆, 油揚げ, 赤みそ, 薄削り節	七分つき米, きび糖, なたね油	しょうが, ゆず, キャベツ, きゅうり, にんじん, 大根, 玉ねぎ, 小松菜	591 kcal 27.6 g 21.7 g
17 金	鯛めし		沢煮鯛 梅ドレッシングサラダ 栗と抹茶のケーキ	牛乳, だし昆布, 真鯛, 豚肉, 薄削り節, 卵	七分つき米, なたね油, きび糖, 上白糖, ホットケーキミックス, 日本栗	ごぼう, にんじん, 大根, たけのこ水煮, しめじ, きやえんどう, ホールコーン, キャベツ, もやし, 梅干し, レモン	609 kcal 23.9 g 18.9 g

11月給食費徴収金額について

1年生 4,100円
2年1組 3,628円(10月4～6日 学級閉鎖2食返金)
2年2・3組 4,100円
3・4年生 4,340円
5・6年生 4,600円

※ 学級閉鎖による返金は、決定日の翌日は対象外となります。

11月10日(金)口座引落とし日です。



※ 左記の金額に手数料が別途10円かかります。