



11月のこんだてひょう①

令和3年10月29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	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	金平ごはん		いかのねぎ塩焼き おひたし けんちん汁	牛乳, 豚肉, いか 豆腐, 油揚げ, 薄削り節	七分つき米, もち米, しらたき なたね油, ごま, 里いも	にんじん, ごぼう, しょうが にんにく, 長ねぎ, キャベツ 白菜, 小松菜 大根, しめじ	584 kcal 27.0 g 21.0 g 3.2 g
2火	コーンごはん		菊花蒸し のっぺい汁 柿	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 生揚げ, 薄削り節	七分つき米, なたね油 でんぷん, もち米 板こんにやく, 里いも	ホールコーン, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, 大根 にんじん, ごぼう, 長ねぎ 柿	670 kcal 22.1 g 19.2 g 2.7 g
4木	ガーリック トースト		5色のクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳, 鶏肉, 青大豆 無調整豆乳, 生クリーム	食パン, マーガリン なたね油, さつまいも, 小麦粉 有塩バター, きび糖	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 キャベツ, きゅうり, もやし	638 kcal 21.9 g 29.5 g 1.4 g
5金	みそラーメン		おひたし 揚げギョウザ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, なたね油, ごま 油, でんぷん, 餃子皮	にんにく, 長ねぎ, にんじん たけのこ水煮, 大豆もやし もやし, たら, ホールコーン 小松菜, キャベツ, 玉ねぎ しょうが	658 kcal 27.1 g 28.4 g 4.6 g
8月	麦ごはん 【いい歯の日 カミカミメニュー】		ちくわのゆかり揚げ 豆あじのから揚げ かみかみ汁 かぶの梅あえ	牛乳, 白焼き竹輪 豆あじ, 鶏肉, 油揚げ 茎わかめ, 昆布 薄削り節, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, おし麦, 小麦粉 上新粉, でんぷん, なたね油 ごま, きび糖	大豆もやし, 切干し大根 長ねぎ, かぶ, かぶ葉 きゅうり, にんじん, 梅干し	649 kcal 25.2 g 22.0 g 3.8 g
9火	ビビンバ		トックク ソンプジョン	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉	七分つき米, ごま油, きび糖 ごま, トック, 上新粉, はちみつ	ぜんまい水煮, 小松菜 にんじん, 大豆もやし にんにく, しょうが, たけのこ水煮 白菜, えのきたけ	713 kcal 22.0 g 25.2 g 1.9 g
10水	菜めし		さばのねぎみそ焼き 豚汁 りんご	牛乳, わかめ さば, 豚肉, 豆腐 油揚げ, 白みそ, 赤みそ 薄削り節	七分つき米, ごま, きび糖 なたね油, 板こんにやく じゃがいも	小松菜, 長ねぎ, ごぼう にんじん, 大根, りんご	661 kcal 29.4 g 24.0 g 2.7 g
11木	カレーピラフ		スープ煮 なんでもせん切りサラダ さつまいものブラウニー	牛乳, 豚肉, ベーコン, うずら卵 芽ひじき, 卵, 無調整豆乳	七分つき米, なたね油 きび糖, 米粉, さつまいも	玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, パセリ キャベツ, かぶ, 大根 きゅうり	687 kcal 21.6 g 26.0 g 3.0 g
12金	「ワタナベさん」の ナポリタン		魚のクラッカーあげ カリフラワーサラダ	牛乳, 豚肉, ウィンナーソーセージ 粉チーズ, メルルーサ	スパゲッティ, なたね油, バター, 小麦粉 ソーダクラッカー, きび糖	にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, ピーマン にんにく, しょうが カリフラワー, きゅうり キャベツ ホールコーン	631 kcal 25.5 g 25.8 g 2.8 g
15月	ご飯		ふりかけ 野菜のうま煮 キャベツのツナあえ	牛乳, ちりめんじゃこ 細切り昆布, おかか削り節 薄削り節, 鶏肉, うずら卵 ツナレトルト	七分つき米, きび糖 ごま, じゃがいも 板こんにやく, なたね油 でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根 干しいたけ, 長ねぎ たけのこ水煮, キャベツ ほうれんそう	630 kcal 24.7 g 18.4 g 3.4 g
16火	じゃこごはん		きんぴらコロッケ もやしのおかか和え みそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ 炊込みわかめ, 豚肉 おかか削り節, 豆腐, 油揚げ 白みそ, 赤みそ, 薄削り節	七分つき米, 白ごま じゃがいも, なたね油, きび糖 マッシュポテト, 小麦粉 生パン粉, ソフトパン粉	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん もやし, キャベツ, 大根 小松菜, ずいき, 長ねぎ	695 kcal 24.5 g 21.6 g 2.8 g
17水	雑穀ごはん		焼きししゃも カレー肉豆腐 辛し和え	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, もちぎび, ごま, なたね油 きび糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, にんじん, しめじ チンゲン菜, 白菜, もやし ほうれんそう	613 kcal 30.2 g 19.3 g 2.7 g

11月給食費徴収金額について

1・2年生 4,100円
3・4年生 4,340円
5・6年生 4,600円



11月10日(水)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。
