

11月のこんだてひょう①



令和4年10月31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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ツナの 炊き込みごはん		みそスープ カレービーンズ	牛乳, ツナ ベーコン, 豚肉, 豆腐 白みそ, 大豆	七分つき米, なたね油 でんぷん, じゃがいも	にんじん, たけのこ水煮 干しいたけ, 玉ねぎ エリンギ, 小松菜	594 kcal 25.7 g 22.8 g
2 水	黒米さつまいも ごはん		菊花蒸し のっぺい汁	牛乳, 豚ひき肉 豆腐, 卵, 豚肉 生揚げ, 薄削り節	七分つき米, 黒米 さつまいも, 黒ごま でんぷん, もち米 板こんにゃく, 里いも	玉ねぎ, しょうが にんにく, 大根, にんじん ごぼう, 長ねぎ	610 kcal 22.1 g 19.4 g
4 金	ジャンバラヤ		スープ煮 なんでもせん切りサラダ ルとララの【図書コラボ】 スイートポテト	牛乳, むきえび ベーコン, うずら卵水煮 芽ひじき, 生クリーム	七分つき米, なたね油 有塩バター, きび糖 さつまいも	玉ねぎ, にんじん ホールコーン, グリンピース セロリ, ホールトマト, キャベツ かぶ, マッシュルーム, 大根 きゅうり, りんご缶	589 kcal 20.1 g 21.9 g
7 月	ふきよせごはん		かきたま汁 大根のそぼろあんかけ みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉 豆腐, 卵, だし昆布 薄削り節	七分つき米, もち米 糸こんにゃく, さつまいも 里いも, でんぷん, なたね油 きび糖	にんじん, しめじ, えのきたけ チンゲン菜, 長ねぎ, しょうが 大根, みかん	556 kcal 23.2 g 18.4 g
8 火	茎わかめごはん 【いい歯の日 カミカミメニュー】		いかのガーリック焼き かみかみ汁 さつまいもチップス	牛乳, 茎わかめ ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ, いか, 鶏肉, 昆布, 薄削り節, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, なたね油 オリーブ油, さつまいも 粉糖	にんじん, にんにく, しょうが レモン, パセリ, 大豆もやし 切干し大根, 長ねぎ	615 kcal 25.1 g 22.0 g
9 水	オレンジフレンチ トースト		チリコンカン 花野菜のサラダ	牛乳, 卵, 豚肉, 大豆	食パン, きび糖, バター じゃがいも, なたね油 マヨネーズ オレンジジュース	にんにく, セロリ, 玉ねぎ にんじん, ピーマン マッシュルーム, ホールコーン ホールトマト, ブロッコリー カリフラワー, キャベツ	600 kcal 26.7 g 24.9 g
10 木	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, にら, ホールコーン 小松菜, キャベツ, 玉ねぎ しょうが	629 kcal 28.3 g 28.3 g
11 金	ごはん		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 でんぷん, なたね油 きび糖, 白ごま	にんにく, しょうが 玉ねぎ, にんじん, もやし りんご	597 kcal 24.5 g 20.6 g
14 月	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 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	599 kcal 21.9 g 28.9 g
15 火	トマトライス		魚のパン粉焼き ジュリアンスープ 柿	牛乳, 鶏肉 モウカサメ, ベーコン	七分つき米, オリーブ油 ソフトパン粉, なたね油 じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ ホールトマト, しょうが パセリ, にんじん, セロリ キャベツ, 柿	559 kcal 24.7 g 21.2 g
16 水	にんじんごはん		さわらの香味揚げ みそ汁 みかん	牛乳, 炊込みわかめ, 鰯, わかめ 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, なたね油 白ごま, でんぷん, 小麦粉 じゃがいも	にんじん, しょうが, 玉ねぎ りんご, 小松菜, えのきたけ みかん	563 kcal 21.7 g 18.6 g
17 木	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	681 kcal 22.0 g 25.2 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(木)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。
