



令和7年度



11月のこんだて



小平市立
小平第四小学校



日曜	飲み物	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年童】	こんだてメモ
4 火		ごはん かんこくふう 韓国風ふりかけ じゃやんどうふ 家常豆腐 ラーパーツアイ	ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう ほそぎりんぶ ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい もやし ⑤⑨ 6-1	622 25.0 2.6	にんにく、ごま油、こんぶ、 ごま、さとう、しょうがを使って、 韓国風ふりかけを作ります。 ごはんが進むふりかけです。
5 水		ココア揚げパン チリコンカン フレンチサラダ	パン	★ショートニングパン あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	653 23.9 2.3	四小で大人気のおげパン も、ココア味で作ります。 チリコンカンは、豆が おいしい食べられる メニューです。
6 木		かて飯 みそポテト ごもじる 五目汁	こむぎこ	しちぶつきまい もちごめ あぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ なまあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ ずいき こんにやく だいこんのは えのき ねぎ こまつな ⑤⑨ 6-2	614 19.4 2.7	「かて飯」と「みそポテト」は 埼玉県秩父市で親しまれて いる料理です。かて飯には、 小平産の生のずいき(11頭の 葉柄)が入ります。
7 金		大豆入りひじきごはん 焼きししゃも きぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 豆腐と大根のみそ汁		しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう だいず ひじき あぶらあげ ししゃも さつまあげ とうふ みそ	にんにく ほししいたけ いとこんにやく ごぼう きりぼしだいこん だいこん えのき ねぎ だいこんのは ⑤⑨ 5-1	549 24.4 2.8	11月8日の「11月の日」に ちなんで、かみごたえのある 「大豆、ししゃも、切り干し大根、 ごぼう」などを取り入れた こんだてにしました。
10 月		きのこベーコンのスパゲッティ ひよこ豆入りサラダ あな 六あきドーナツ	スパゲッティ こむぎこ ホットケーキミックス	★スパゲッティ あぶら さとう ★ホットケーキミックス ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこめ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ えのき マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン ⑤⑨ 5-2	614 22.2 2.5	11月10日～28日は読書月間 です。給食でも、本の中に出て くる料理が登場します。初日 は、「ドーナツおならはなし」 「六あきドーナツ」を作ります。
11 火		とろ 鶏ごぼうピラフ さかな 魚のオニオンソース はくさい 白菜とたまごのスープ	たまご	しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう とりにく もうかざめ ★たまご なると	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい えのき ねぎ ほうれんそう ⑤⑨ 5-3	566 26.4 2.8	秋が旬の「ごぼう」をたくさん 使って、ピラフを作ります。 ごぼうは食物せんいが 豊富で、お腹の調子を整えて くれます。
12 水		きぼ 切り干しそぼろ丼 さわにわん 沢煮鶏 わかったさんのフィン	たまご ぎゅうにゅう	しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう いとこんにやく えのき たけのこ ほししいたけ こまつな ⑤⑨ 4-1	660 23.6 2.4	昔からある人気の本、 「わかったさんシリーズ」の 中から、「わかったさんのフィン」 を作ります！
13 木		ブルコギトースト はるさめ 春雨のスープ煮 きつな 菊花みかん パンの耳のおまけラスク	しよくパン ピザチーズ パンのみみ	★むえんしよくパン /フエッグマヨネーズ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★ピザチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう みかん ⑤⑨ 4-2	601 26.8 2.4	「ブルコギトースト」は、 食パンの上にはノンエッグマヨネーズ をぬって、焼いて味をつけた 肉と野菜、ピザチーズをのせて 焼いて作ります。
14 金		ひじき寿司 きつな 菊花蒸し すまし汁		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ もちごめ	★ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん ほししいたけ いとこんにやく しょうが たまねぎ れんこん だいこん えのき ねぎ こまつな ⑤⑨ 3-1	595 22.9 3.0	11月15日の七五三にちなんで、 季節の花、菊に見立てた肉 だんご(かわりにカレー味の 黄色いもち米を使います)を 作ります。
17 月		とりにく れんこん たこ 鶏肉と蓮根の炊き込みごはん とうふ まさごめ 豆腐の真砂揚げ なめこと大根のみそ汁		しちぶつきまい もちごめ あぶら かたくりこ さとう さといも	★ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん れんこん エリンギ いとこんにやく きくらげ ねぎ しょうが なめこ だいこん こまつな ⑤⑨ 3-2	634 23.7 3.3	11月17日は「れんこんの日」です。 (1994年11月17日にれんこんの大 産地である茨城県で「れんこんの日」 を聞いたことに由来します) 旬のれんこんを使って、おいしく 作ります。
18 火		はちみつレモントースト ハンガリアンシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン パンのみみ	★しよくパン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも こめこ さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	レモン にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー キャベツ ⑤⑨ 2-1	572 22.6 3.0	小平でも、「レモン」が実る そうなんです。小平産のレモンを 使って、トーストを 作る予定です。



