



11がつのこんだて



令和6年11月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみのもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし どの 体の調子を整えるもとになる	
1 金	キムたくごはん きっかむし だいこんのみそしる 	牛乳	しちぶつきまい,あぶら,ごまあぶら,さんおんとう,ソフトパンこ,でんぶん	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,だ いず,とうふ,あぶらあげ,みそ	たくあん,はくさいキムチ,ねぎ,たまねぎ,ほ しいたけ,しょうが,ホールコーン,だいこ ん,こまつな	601 kcal 28.2 g
5 火	ミルクパン さつまいもとどうにゅうのチーズグラタン ミネストローネ	牛乳	パン,あぶら,さつまいも,こめこ,オ リーブゆ,さんおんとう	ぎゅうにゅう,とりにく,どうにゅう, チーズ,だいず,ベーコン	たまねぎ,しめじ,キャベツ,にんじん,エリン ギ,セロリ,にんにく,ダイストマト	597 kcal 25.5 g
6 水	チャプチェどん ワンタンスープ みかん	牛乳	しちぶつきまい,あぶら,さんおんとう, はるさめ,でんぶん,ごまあぶら, ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,どう ふ	にんにく,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ほ しいたけ,こまつな,しょうが,はくさい,ねぎ, みかん	650 kcal 22.7 g
7 木	チキンライス しおぶたカレーポトフ りんご	牛乳	しちぶつきまい,あぶら,じゃがいも	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールコーン, セロリ,だいこん,キャベツ,ケール,りんご	573 kcal 20.5 g
8 金	ざっこくごはん ぶりのあまからだれ こんさいのみそしる	牛乳	しちぶつきまい,いろいろまい,こめ こ,あぶら,さんおんとう,ごまあぶ ら,さといも	ぎゅうにゅう,ぶり,あぶらあげ,どう ふ,みそ	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう	673 kcal 26.6 g
11 月	アップルトースト ハンガリーシチュー わかめサラダ	牛乳	しょくパン,マーガリン,さんおんとう, じゃがいも,あぶら,こめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,だ いず,わかめ	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ,トマト ピューレー,ダイストマト,キャベツ,だいこん	568 kcal 22.8 g
12 火	こまつなチャーハン いかのチリソース はるさめスープ	牛乳	しちぶつきまい,あぶら,ごまあぶ ら,こめこ,さんおんとう,でんぶん, はるさめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,どう ふ,わかめ	ねぎ,こまつな,しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,はくさい,ほしいたけ	576 kcal 23.6 g
13 水	あぶたまどん じゃがいものパリパリサラダ みかん	牛乳	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,ご んにやく,さんおんとう,じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ, たまご	しょうが,にんじん,ほしいたけ,たまねぎ, だいこん,キャベツ,こまつな,みかん	681 kcal 23.8 g
14 木	さけとおおなのクリームパスタ コールスロー キャロットケーキ	牛乳	スパゲッティ,あぶら,オリーブゆ,こ めこ,さんおんとう,ホットケーキミッ クス,バター	ぎゅうにゅう,さけ,どうにゅう,なま クリーム,チーズ	にんにく,たまねぎ,しめじ,ほうれんそう, キャベツ,にんじん,ブロッコリー,だいこん	634 kcal 25.6 g
15 金	ごはん こんぶのつくだに シイラのみそやき いものこじる 	牛乳	しちぶつきまい,ごま,さんおんとう, あぶら,さといも	ぎゅうにゅう,こんぶ,おかか,シイ ラ,みそ,なまあげ	にんじん,しょうが,ごぼう,えのきたけ,ねぎ, こまつな	573 kcal 25.7 g
18 月	あげパン(さとう) ポークビーンズ たまねぎドレッシングサラダ	牛乳	コッペパン,あぶら,グラニューとう, じょうはくとう,じゃがいも,さんおん とう	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,くき わかめ	セロリ,たまねぎ,にんじん,トマトピュー レー,キャベツ,こまつな	593 kcal 21.8 g
19 火	いなかうどん くきわかめとツナのあえもの だいがくいも	牛乳	うどん,ごんにやく,あぶら,ごまあぶ ら,さんおんとう,さつまいも,はちみ つ,ごま	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ, くきわかめ,ツナ	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ,こま つな,キャベツ,たまねぎ	609 kcal 22.2 g
20 水	ごはん やしししゃも すきやきふうに みかん	牛乳	しちぶつきまい,おしむぎ,しらたき, あぶら,さんおんとう	ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,や きどうふ	にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな,みかん	636 kcal 29.5 g
21 木	カオマンガイ たまごスープ りんご	牛乳	しちぶつきまい,あぶら,ごまあぶ ら,でんぶん	ぎゅうにゅう,とりにく,どうふ,なる と,わかめ,たまご	たまねぎ,にんじん,しょうが,レモン,ねぎ, キャベツ,だいこん,りんご	567 kcal 25.1 g
22 金	ごはん マスのごまやき きんぴらごぼう はくさいのみそしる 	牛乳	しちぶつきまい,ごま,さんおんとう, ごまあぶら,あぶら,ごんにやく	ぎゅうにゅう,ます,ぶたにく,あぶら あげ,みそ	しょうが,にんじん,ごぼう,きりぼしだいこ ん,さやいんげん,はくさい,だいこん,えのき たけ,ねぎ	593 kcal 29.8 g
25 月	たんたんつけめん ごんにやくサラダ スイートポテト	牛乳	ラーメン,あぶら,ねりごま,ごま,ご まあぶら,サラダごんにやく,さんお んとう,さつまいも,バター	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず,みそ, どうにゅう,わかめ,なまクリーム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,はく さい,こまつな,ねぎ,キャベツ,だいこん	741 kcal 27.3 g
26 火	ごはん にんじんふりかけ いわしのこうみソース かきたまじる	発酵牛乳	しちぶつきまい,あぶら,さんおんとう, ごまあぶら,こめこ,でんぶん	はっこうにゅう,ツナ,いわし,とりに く,どうふ,たまご,わかめ	にんじん,こまつな,しょうが,ねぎ,ほしい たけ,たまねぎ	590 kcal 21.2 g
27 水	チキンカレーライス だいこんサラダ	牛乳	しちぶつきまい,おしむぎ,じゃがい も,あぶら,こめこ,さんおんとう	ぎゅうにゅう,とりにく,ひよこまめ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじ ん,トマトピューレー,だいこん,こまつな	588 kcal 19.4 g
28 木	ツナごはん こまいのなんばんづけ みそとりごぼうじる	牛乳	しちぶつきまい,ごま,こめこ,こむぎ こ,あぶら,さんおんとう,さといも	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,ツナ,こま い,とりにく,みそ	だいこんのは,たまねぎ,にんじん,ごぼう,だ いこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	590 kcal 21.0 g
29 金	ガーリックトースト かぼちゃのクリームシチュー じゃがいもとぶたにくのソテー	牛乳	しょくパン,マーガリン,あぶら,こめ こ,バター,じゃがいも	ぎゅうにゅう,とりにく,なまクリーム, ぶたにく	セロリ,にんじん,たまねぎ,はくさい,かぶ, ブロッコリー,カリフラワー,にんにく	572 kcal 24.6 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。