



11がつのこんだて



令和4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	おもなざいりよう			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 ちようし 体の調子を整えるもとになる	
1 火	メロンパン とりにくのトマトに コーンサラダ	牛乳	パン こむぎこ じゃうはくとう マーガリン グラニューとう じゃがいも あぶら パター さんおんとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん たまねぎ トマトピューレー ホールトマト バセリ キャベツ だいこん ホールコーン	586 kcal 21.6 g
2 水	とりとごぼうのたきこみごはん きっかむし とうふとたまねぎのみそしる	牛乳	しちぶつきまい こんにやく あぶら さんおんとう ごまあぶら パンこ てんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ほししいたけ しょうが ホールコーン はくさい こまつな	586 kcal 28.1 g
4 金	しろごまたんたんめん わかめサラダ ふかしいも	牛乳	おしちゅうかめん ねりごま さんおんとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ もやし はくさい だいこん	598 kcal 26.6 g
7 月	チキンライス キャベツいりのスープに ソースきりぼしだいこん	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 ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ キャベツ こまつな きりぼしだいこん もやし	560 kcal 18.6 g
8 火	ごはん いかにねぎしおやき マーボーどうふ きゅうりとめかぶのうめおかかあえ	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら あぶら さんおんとう てんぶん	ぎゅうにゅう いか どうふ ぶたにく みそ めかぶわかめ おかか	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ にら きゅうり キャベツ もやし うめ	625 kcal 29.7 g
9 水	チャブチェどん たまごスープ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう はるさめ てんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ほうれんそう はくさい だいこん こまつな りんご	602 kcal 22.6 g
10 木	おむぎごはん まだいのたつたあげ たまごとじゃがいものみそしる すのもの	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ てんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう まだい たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	625 kcal 27.5 g
11 金	トマトクリームスパゲッティ やさしいレモンずかけ ほうれんそうケーキ	牛乳	スパゲッティ あぶら オリブゆ さんおんとう マーガリン ポットケキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム たまご とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレー だいこん ほうれんそう こまつな きゅうり レモン	680 kcal 23.7 g
14 月	だいこんとさけのたきこみごはん みそとりごぼうじる はなやさいのサラダ	牛乳	しちぶつきまい ごま あぶら マヨネーズ さんおんとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ みそ	ほししいたけ だいこんのは ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん ホールコーン	564 kcal 24.3 g
15 火	ごはん つくだに さわらのこうみやき さつまじる	牛乳	しちぶつきまい ごま さんおんとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ おかか さわら あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな ねぎ	598 kcal 28.3 g
16 水	ながねぎトースト しおぶたカレーポトフ わふうドレッシングサラダ	牛乳	パン マヨネーズ さんおんとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ セロリ かぶ キャベツ かぶのは にんじん きゅうり ホールコーン	589 kcal 26.5 g
17 木	ゆかりごはん れんこんコロッケ はくさいのみそしる	牛乳	しちぶつきまい ごま あぶら じゃがいも マッシュポテト さんおんとう てんぶん こめこ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ゆかり れんこん たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	669 kcal 21.6 g
18 金	ぶたどん うちまめじる こっばなます	牛乳	しちぶつきまい あぶら しらたき さんおんとう てんぶん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ うちまめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな きりぼしだいこん きゅうり	660 kcal 27.7 g
21 月	コストリカライズ はくさいスープ オレンジゼリー	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ あぶら さんおんとう てんぶん じゃうはくとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず とりにく かんてん	たまねぎ ビーマン あかビーマン にんじん エリンギ ホールトマト はくさい こまつな ほししいたけ みかんジュース	650 kcal 23.5 g
22 火	アップルトースト ハンガリーシチュー たまねぎドレッシングサラダ	牛乳	パン マーガリン さんおんとう じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんご レモン にんじん たまねぎ トマトピューレー ホールトマト バセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	569 kcal 22.7 g
24 木	ごはん もうかさめのたつたあげ いものこじる だいこんとはくさいのごまざあえ	牛乳	しちぶつきまい てんぶん あぶら さといも ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく モーカサメ なまあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな だいこん はくさい	598 kcal 26.5 g
25 金	わかめごはん じぶんでかざろう!とうふハンバーグ こまつなとはくさいのみそしる	牛乳	しちぶつきまい ごま あぶら パンこ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とうふ ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな	634 kcal 28.2 g
26 土	スパゲッティナポリタン わかめサラダ スイートポテト	牛乳	スパゲッティ あぶら さんおんとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレー キャベツ だいこん きゅうり	628 kcal 19.9 g
29 火	キャロットライス はくさいとにくだんごのスープに さつまいものごまネーズサラダ	牛乳	しちぶつきまい あぶら てんぶん はるさめ ごまあぶら さつまいも マヨネーズ ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが はくさい もやし ねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり	590 kcal 18.8 g
30 水	ぎょうざどん はくさいスープ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら てんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にら はくさい こまつな にんじん ほししいたけ みかん	594 kcal 23.3 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。