

令和5年度

11月の

こんだて



小平第六小学校

日 曜	こんだて	のみもの	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1 水	焼きカレーパン マカロニサラダ トマトスープ		パン・マカロニ マネー (卵不使用) なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉	牛乳 豚ひき肉・大豆 鶏こま肉 白みそ	玉ねぎ・にんじん きゅうり・かぶ トマト・キャベツ セロリ・にんにく ホールコーン	焼きカレーパン パンにカレー味の具材を挟み、衣をつけてオーブンで焼きます。揚げるよりも軽い仕上がりになります。	593 23.8
2 木	とりごぼうごはん つくね焼きの 甘酢あんかけ わかめ汁		七分つき米 なたね油 さとう でん粉	牛乳・だし昆布 鶏こま肉・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 生わかめ かつお削り節 たまご・芽ひじき	にんじん・ごぼう 干し椎茸・えだまめ 玉ねぎ・長ねぎ こまつな・えのき	ごぼう 香りと食感が楽しめる根菜です。炒めるとより香りが引き立ちます。給食では小平産のごぼうを使用します。	549 26.8
3 金	【文化の日】						
6 月	大根茶めし 鮭のもみじ焼き 野菜とジャコのおかかあえ さつま汁		七分つき米 なたね油・さとう さつまいも マネー (卵不使用)	牛乳・だし昆布 油揚げ・鮭 ちりめんじゃこ おかか削り節 鶏こま肉 絹ごし豆腐	だいこん にんじん もやし こまつな 長ねぎ	もみじ焼き すりおろした人参に味をつけて、魚に塗って焼きます。鮮やかな色が紅葉のようになります。	613 31.1
7 火	米粉パン 豆腐ハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ ミネストローネ		パン なたね油 さとう じゃがいも 米粉マカロニ	牛乳 大豆・豚ひき肉 もめん豆腐 鶏こま肉	にんじん ブロッコリー キャベツ・たまねぎ だいこん・こまつな トマト	米粉献立 米粉がブレンドされたパンを主食に。ミネストローネには米粉でできたペンネを使用します。	594 31.7
8 水	ハヤシライス 糸寒天の和え物 くだもの (りんご)		七分つき米 なたね油 小麦粉 バター さとう いりごま	牛乳 豚もも肉 糸寒天	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ・きゅうり ホールコーン・りんご	糸寒天 ゼリーなどに使われることの多い寒天ですが、茹でても溶けない糸寒天を使用します。食物繊維が豊富です。	667 19.9
9 木	茎わかめごはん わかさぎのからあげ 野菜きんぴら 呉汁 (ごじる)		七分つき米 なたね油 米粉・でん粉 さとう いりごま じゃがいも	牛乳・かつお削り節 わかさぎ 鶏こま肉 大豆・油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ	にんじん だいこん 長ねぎ れんこん くきわかめ	呉汁 (ごじる) 日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉 (ご)」と言います。	570 25.1
10 金	味噌煮込みうどん カリカリごぼうサラダ ルルとララの スイートポテト		うどん でん粉・なたね油 さとう・さつまいも バター	牛乳 鶏こま肉 油揚げ・昆布 かつお削り節 赤みそ・白みそ 生クリーム	小松菜 干し椎茸 長ねぎ・ごぼう キャベツ・にんじん はくさい・たまねぎ	味噌煮込みうどん 味噌仕立ての煮込みうどんは、地域の代表的な郷土料理としている愛知県をはじめとして日本各地にあります。	590 20.2

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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。

読書旬間にちなんで絵本に登場するデザートを給食で出します

『ルルとララのスイートポテト』よりスイートポテト (10/10金)

『ぐりとぐら』よりカステラ (10/16木)



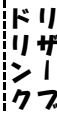
10月下旬より給食のお米が新米に切り替わりました。

11月24日は「和食の日」です。11月は、給食でも和食献立を多く取り入れています。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。



(一社) 和食文化国民会議・制定

※11月6日 (月) に11月分の給食費が引き落としされます。残高不足にならないように入金をお願いします。

日 曜	こ ん だ て	の み も の	おもな材料			こ ん だ て メ モ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる		
13 月	かてめし みそポテト けんちん汁		七分つき米 なたね油・ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏こま肉・油揚げ 白みそ・昆布 もめん豆腐 かつお削り節	にんじん・ごぼう すいき・干し椎茸 だいこん葉・だいこん 長ねぎ	かてめし 埼玉県の郷土料理で す。埼玉南部では、里 芋の茎を乾燥させた 「すいき」を使った具 を混ぜ込むそうです。	515 14.7
14 火	黒砂糖パン 鮭とほうれん草の マカロニグラタン ジュリエンスープ		パン・じゃがいも マカロニ 小麦粉・パン粉 なたね油 バター	牛乳 鮭・粉チーズ 鶏こま肉	たまねぎ ほうれん草 ホールコーン にんじん キャベツ	ジュリエンスープ ジュリエンはフランス語で「女性の髪のように細い千切り」を意味します。	536 24.2
15 水	チャーハン 春雨の中華スープ 中華ポテト		七分つき米 ごま油・なたね油 はるさめ さつまいも さとう・白いりごま	牛乳 鶏こま肉 たまご	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん チンゲンサイ・もやし	中華ポテト 揚げたさつまいもに、砂糖で作った蜜を絡めてつくります。給食では水あめも少し入れて作ります。	650 18.8
16 木	和風スパゲティ 海藻サラダ ぐりとぐらのカステラ		スパゲティー オリーブ油・バター なたね油・さとう 小麦粉・はちみつ	牛乳 ベーコン・豚こま肉 海藻ミックス たまご	にんにく・たまねぎ にんじん・ほうれんそう しめじ・えのきたけ キャベツ・きゅうり	カステラ ぐりとぐらの絵本の材料にプラスして六小では特別にはちみつを入れて作ります。	602 21.4
17 金	マーボー丼 キャベツのサラダ くだもの（かき）		七分つき米 なたね油 さとう でん粉 ごま油	牛乳 木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 赤みそ	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん たけのこ・干しいたけ にら・キャベツ・柿 きゅうり・ホールコーン	西京焼き 白みそをみりんや酒でのばし、魚の切り身を漬けた「西京漬け」を焼いた料理のことです。	601 24.8
20 月	ビビンバ風まぜごはん 中華たまごスープ メープル豆		七分つき米 ごま油・なたね油 さとう いりごま でん粉・上新粉 メープルシロップ	牛乳 豚もも肉 鶏こま肉・赤みそ もめん豆腐 たまご・大豆 生わかめ	ほうれん草・にんじん 子大豆もやし にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん	メープル豆 揚げた大豆にメープルシロップを絡めてつくります。大豆を食べてほしいと考えたメニューです。	649 28.8
21 火	菜めし いかの香味焼き こぶき芋 かぶのみそ汁		七分つき米 ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 いか・わかめ もめん豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	こまつな しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん かぶ・えのき	こぶき芋 ジャガイモを塩茹でし、炒って水気を飛ばした料理。表面が粉を吹いたように見えるため粉吹芋という。	528 27.1
22 水	アップルトースト こまつナサラダ かぼちゃポタージュ		食パン マーガリン バター・さとう ごま油・なたね油 コーンスターチ	牛乳 ツナ 生クリーム	りんご・小松菜 りょくとうもやし にんじん・かぼちゃ セロリ・たまねぎ	アップルトースト 生のりんごを細かく切って、砂糖やバターと合わせてパンに塗って焼きます。	565 18.5
23 木	【勤労感謝の日】						
24 金	ごはん・ジャコふりかけ さわらの西京焼き 野菜のごまあえ 吉野汁		りんご米 さとう 白いりごま 白すりごま でん粉	牛乳・鶏むね肉 ちりめんじゃこ 昆布 さわら・白みそ かつお削り節	ほうれんそう もやし・にんじん 小松菜・長ねぎ だいこん・しめじ	西京焼き 白みそをみりんや酒でのばし、魚の切り身を漬けた「西京漬け」を焼いた料理のことです。	540 28.7
27 月	ソース焼きそば 豆腐とえのきのスープ ポムポムケーキ		蒸し中華めん なたね油・でん粉 バター・さとう ホットケーキミックス	牛乳・たまご 豚こま肉・ヨーグルト かつお削り節 昆布・鶏こま肉 もめん豆腐	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし 長ねぎ・こまつな えのき・はくさい	ポムポムケーキ ポム (pomme) はフランス語で「りんご」という意味です。ヨーグルトを入れてしっとり仕上げます。	640 26.5
28 火	もみじごはん ぶりと大根の煮物 みそドレッシングサラダ		七分つき米 さとう なたね油・ごま油 白すりごま	牛乳 油揚げ・ぶり 焼き豆腐・白みそ かつお削り節	にんじん・しょうが だいこん・長ねぎ しめじ・キャベツ きゅうり・小松菜	もみじごはん 紅葉（こうよう）をイメージした混ぜご飯です。人参とだし昆布を米と炊き込みます。	615 27.2
29 水	チャプチェ丼 もやしのナムル 中華風コーンスープ		七分つき米 ごま油・なたね油 はるさめ 白いりごま	牛乳 豚もも肉 鶏こま肉	にんにく・にんじん たけのこ・たまねぎ エリンギ・ほうれんそう もやし・小松菜 ホールコーン・干し椎茸 クリームコーン缶	チャプチェ 漢字で「雑菜」と書きます。春雨、人参、きのこ、細切り肉など様々な食材を炒めて和えた韓国料理です。	578 20.3
30 木	チキンクリームライス ほうれん草と コーンのサラダ くだもの（みかん）		七分つき米 バター・なたね油 小麦粉・さとう	牛乳 鶏こま肉 生クリーム	にんじん・にんにく たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・ホールコーン グリーンピース・きゅうり ほうれんそう・みかん	チキンクリームライス バターライスにクリームソースをかけます。足立区の給食でうまれたエビクリームライスをアレンジしました。	568 17.8

和食の日