



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		
1 金	和風スパゲティ 海藻サラダ ふわふわ フレンチトースト	スパゲティ オリーブ油 なたね油 さとう・食パン バター・粉糖	牛乳・ベーコン 豚こま肉 海藻ミックス 生クリーム 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 キャベツ・きゅうり	フレンチトースト 牛乳・たまご・砂糖を合わせた液に厚切りパンを浸してから焼きます。ふわふわに仕上げます。	638 23.4	
4 月	【振替休日】						
5 火	ごはん 白身魚の竜田揚げ 野菜のごま酢和え 豚汁	七分つき米 でん粉 なたね油 白すりごま さとう じゃがいも	牛乳 メルルーサ 生わかめ・豚こま肉 油揚げ・赤みそ 白みそ・だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・かぶ ほうれんそう にんじん・ごぼう だいこん・しめじ 長ねぎ	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。	595 28.0	
6 水	豆腐の甘辛丼 糸寒天の和え物 くだもの(柿)	七分つき米 なたね油 さとう でん粉 白いりごま	牛乳 押し豆腐 豚こま肉 赤みそ 糸寒天	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ ホールコーン きゅうり・キャベツ にんにく・柿	糸寒天 ゼリーなどに使われることの多い寒天ですが、茹でて溶けない糸寒天を使用します。食物繊維が豊富です。	573 21.1	
7 木	黒砂糖パン 鮭とほうれん草の マカロニグラタン ミネストローネ	黒砂糖パン じゃがいも ツイストマカロニ なたね油・小麦粉 バター・パン粉	牛乳・鮭 粉チーズ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ・ほうれんそう ホールコーン にんにく・だいこん にんじん・キャベツ トマト缶詰	ほうれんそう カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富です。小平産の新鮮なほうれんそうを使用します。	618 28.0	
8 金	じゃこわかめごはん イカのかりんと揚げ れんこんさんぴら 野菜の味噌汁	いい歯の日 七分つき米 でん粉・なたね油 さとう・白いりごま さといも	牛乳・炊込みわかめ ちりめんじゃこ 油揚げ・赤みそ 白みそ・いか かつお薄削り節	小松菜・しょうが れんこん・にんじん だいこん キャベツ・長ねぎ	いい歯の日 11月8日はいい歯の日です。今日はいいい歯でしっかりかめるように、イカやれんこん等を使ってかみかみ献立にしました。	607 29.2	
11 月	【振替休日】						
12 火	チャプチェ丼 わかめ和え 中華風コンスープ	七分つき米 ごま油 はるさめ さとう なたね油	牛乳・豚もも肉 生わかめ 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 キャベツ・もやし ホールコーン	チャプチェ 春雨を使った韓国の定番家庭料理で、お祝い事には欠かせないものですよ。甘い優しい味わいです。	575 20.3	
13 水	ドライカレー 野菜チップス	七分つき米 なたね油 じゃがいも さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・青ピーマン りんご・レーズン トマト缶・かぼちゃ れんこん	野菜チップス 色々な野菜をうすくスライスし、よく水気を切って素揚げします。パリパリと野菜が食べやすいメニューです。	596 20.7	
14 木	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し かぶの味噌汁	七分つき米 なたね油 さとう	牛乳・押し豆腐 大豆・鶏ひき肉 おかつお削り節 絹ごし豆腐 白みそ・赤みそ かつお薄削り節	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・もやし かぶ・えのき 長ねぎ	かぶ かぶの旬は春と秋で二回あり、秋のかぶは甘みが強いのが特徴です。根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜で、根と葉で栄養素が異なります。	583 28.4	
15 金	みそつけめん キャラメルポテト	蒸し中華めん なたね油 ごま油 さとう さつまいも	牛乳 豚こま肉 赤みそ 大豆バター	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん もやし・にら 小松菜	キャラメルポテト 小平産のさつまいもを素揚げして、バターと砂糖で作ったあま〜い蜜を絡めてつくりま〜す。	600 21.1	

日 曜	こんだて	のみのもの	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		
18月	高野豆腐のそぼろごはん みそポテト 呉汁		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 じゃがいも	鶏ひき肉・高野豆腐 白みそ・大豆 絹ごし豆腐・油揚げ 赤みそ かつお薄削り節	しょうが・にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん はくさい・長ねぎ	<b>呉汁(ごじる)</b> 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。	597 26.3
19火	焼きカレーパン マカロニサラダ ジュリエンスープ		パン・なたね油 さとう・小麦粉 コーンスターチ パン粉・マカロニ マヨネーズ	牛乳・豚ひき肉 大豆・白みそ 鶏もも肉	たまねぎ・にんじん きゅうり・ホールコーン キャベツ	<b>ジュリエンスープ</b> ジュリエンヌとはフランス語で「女性の髪のように細い千切り」を意味します。	606 24.7
20水	バターライスの クリームソースかけ 秋野菜のフレンチサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 バター なたね油 さとう	牛乳 鶏こま肉 生クリーム	にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース 生マッシュルーム キャベツ・だいこん ブロッコリー かぼちゃ・りんご	<b>秋野菜のフレンチサラダ</b> 「こまったさんのサラダ」という本に出てくるサラダをイメージしました。秋野菜が盛りだくさんのサラダです。	582 19.8
21木	キムチチャーハン 米粉のワンタンスープ スイートポテト		七分つき米 なたね油 ごま油・さつまいも 米粉ワンタンの皮 さとう・バター	牛乳・豚もも肉 鶏もも肉 生クリーム	にんじん はくさいキムチ しめじ・長ねぎ たまねぎ・干し椎茸 キャベツ	<b>小平産のキムチ</b> 小平市内の畑でとれた白菜を給食用にキムチに加工して作られたものです。辛さ控えめなので食べやすいです。	625 21.2
22金	かてめし 五目卵焼き けんちん汁		七分つき米 なたね油 ごま油・さとう でん粉・さといも さつまいも	牛乳・鶏こま肉 油揚げ・木綿豆腐 鶏ひき肉・芽ひじき かつお厚削り節 だし昆布・たまご 絹ごし豆腐	にんじん・ごぼう すいき・干し椎茸 長ねぎ・だいこん	<b>かてめし</b> 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。	615 27.9
25月	ビビンバ風まぜごはん めかぶと卵のスープ がまくんのクッキー		七分つき米・ごま油 さとう・白いりごま なたね油・でん粉 小麦粉・バター コーンフレーク チョコチップ	牛乳・豚もも肉 赤みそ・鶏こま肉 めかぶわかめ 絹ごし豆腐 たまご	にんにく・ぜんまい水煮 ほうれんそう・にんじん 子大豆もやし しょうが・たまねぎ	<b>がまくんのクッキー</b> アーノルド・ローベル作「ふたりは いっしょ」に出てくるがまくんのクッキーを給食で再現してみました。	621 25.1
26火	おむすび ぶりと大根の煮物 メープル豆		七分つき米 さとう でん粉 上新粉 なたね油 メープルシロップ	牛乳・ぶり 焼き豆腐 かつお厚削り節 大豆	しょうが だいこん にんじん 長ねぎ しめじ	<b>メープル豆</b> 揚げた大豆にメープルシロップを絡めてつくりまます。大豆を食べてほしいと考えたメューです。	623 29.2
27水	揚げパン チリコンカン くだもの(みかん)		コッペパン なたね油 グラニュー糖 さとう なたね油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく・セロリ たまねぎ 青ピーマン ホールコーン トマト缶・みかん	<b>揚げパン</b> 昭和27年、大田区の給食調理員が欠席した児童のために、パンを揚げて届けさせたことが始まりだそうです。	583 23.3
28木	みそ煮込みうどん カリカリごぼうのサラダ リザーブデザート (みかんゼリーor ぶどうゼリー)		うどん なたね油 さといも さとう でん粉	牛乳・鶏こま肉 油揚げ・だし昆布 かつお厚削り節 赤みそ・白みそ アガー	にんじん・だいこん 長ねぎ・小松菜・玉ねぎ 干し椎茸・ごぼう キャベツ・はくさい ぶどうジュース オレンジジュース	<b>味噌煮込みうどん</b> 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。	602 21.3
29金	茎わかめご飯 ししゃものカレー揚げ こぶき芋 味噌汁		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 じゃがいも・さとう	牛乳・茎わかめ ししゃも おかか削り節 油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	にんじん・だいこん キャベツ・しめじ 小松菜・長ねぎ	<b>こぶき芋</b> じゃがいもを塩茹でし、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われます。	583 23.2

※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。

11月13日～11月28日は読書旬間です 食べ物が出てくる本を参考に給食に出します

- 11月20日(水)『こまったさんのサラダ』より 秋野菜のフレンチサラダ
- 11月21日(木)『ルルとララのスイートポテト』よりスイートポテト
- 11月25日(月)『ふたりは いっしょ』よりがまくんのクッキー
- 11月26日(火)『おむすびころりん』よりおむすび

10月中旬より給食のお米が新米に切り替わりました。

11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

11月24日は「和食の日」です。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。