

令和7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	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(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		
3	月	【文化の日】						
4	火	栗ごはん さばのみそマヨやき こぶき芋 五目汁		七分つき米 むき栗 マヨネーズ さとう・白ごま じゃがいも 米サラダ油	牛乳 さば・赤みそ 鶏肉・油揚げ 白みそ・かつお節	にんじん・だいこん 小松菜	栗ごはん 秋の味覚の栗(くり)をご飯に混ぜて作ります。生の栗を使用します。栗本来のホクホク感と優しい甘みを味わいましょう。	632 30.1 2.9
5	水	親子丼 野菜のしょうが醤油あえ 野菜チップス		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 じゃがいも さつまいも なたね油	ショア 鶏むね肉 なると たまご おかか	にんじん・たまねぎ 糸みつば・もやし 小松菜・しょうが れんこん	親子丼 たまごと鶏肉を煮込んで親子丼を作ります。給食では大鍋で作るので、トロっとした仕上がりになります。	534 22.0 1.8
6	木	ごはん・小松菜ふりかけ ししゃものサクサクあげ ごまあえ さつま汁		七分つき米 白ごま・さとう 小麦粉 ソーダクラッカー なたね油 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ おかか・ししゃも 鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ かつお節・だし昆布	小松菜・にんじん ほうれんそう もやし・だいこん 長ねぎ	小松菜ふりかけ 小平産の小松菜を使ってふりかけを作ります。年中とれる小松菜ですが秋～冬の小松菜は甘みがあっておいしいです。	629 26.8 2.1
7	金	ミルクパン 豆腐のミートグラタン えだまめサラダ		ミルクパン 米サラダ油 さとう	牛乳 豆腐・レンズまめ 豚ひき肉 ピザチーズ ツナ	たまねぎ マッシュルーム だいこん・きゅうり えだまめ・にんじん	豆腐のミートグラタン 豆腐を使ってグラタンを作ります。さっぱりとした仕上がりになります。鉄分もしっかりとれるメニューです。	591 30.9 2.3
10	月	くきわかめごはん チキンチキンごぼう かみかみあえ すまし汁		七分つき米 白ごま・でん粉 なたね油・さとう 米サラダ油 ごま油	牛乳 きわかめ・鶏肉 するめ・わかめ 豆腐・なると だし昆布・かつお節	ごぼう・さやいんげん キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン えのきたけ ほうれんそう・長ねぎ	チキンチキンごぼう 山口県の郷土料理です。鶏肉とごぼうを揚げて甘辛いタレで絡めます。学校給食から県内に広がったそうです。	585 24.8 2.3
11	火	アップルトースト ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ		食パン マーガリン バター さとう じゃがいも 米サラダ油	牛乳 白いんげんまめ 豚肩肉	りんご・セロリ たまねぎ・にんじん 小松菜・きゅうり キャベツ・ホールコーン にんにく	アップルトースト 生のりんごを千切りにして、マーガリンと合わせてパンに塗ってトーストにします。旬のりんごの香りがとても良いです。	519 18.9 2.2
12	水	マーボー豆腐丼 わかめあえ くだもの(かき)		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉 ごま油	牛乳 豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ・わかめ	しょうが・にんにく たけのこ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・キャベツ もやし・かき	柿(かき) 加藤園でとれたおいしい柿です。柿はビタミンA・Cを多く含む風邪予防に効果があります。	615 25.5 2.2
13	木	たんたんめん 野菜のごますあえ スイートポテト		蒸し中華めん 米サラダ油・さとう 白ねりごま・白ごま でん粉 さつまいも・バター	牛乳 豚ひき肉 赤みそ・わかめ 生クリーム	にんにく・しょうが 長ねぎ・たけのこ 干し椎茸・もやし にら・はくさい ほうれんそう にんじん	スイートポテト さつまいもを使った焼き菓子です。さつまいもは食物繊維が多く、お腹の中をきれいにくる効果があります。	538 19.5 2.4
14	金	かてめし ゼリーフライ キャベツサラダ 白菜と春雨のスープ		七分つき米 米サラダ油 さとう じゃがいも でん粉 緑豆はるさめ	牛乳 鶏肉・油揚げ おから・たまご	にんじん・ごぼう ずいき・干し椎茸 だいこん葉・たまねぎ キャベツ・きゅうり ホールコーン・小松菜 しょうが・はくさい	埼玉県民の日(11月14日) 埼玉県の郷土料理のかてめしとゼリーフライを作ります。ゼリーフライはおからを使った揚げものです。	580 18.8 2.7

※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。



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) 塩分(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		
17	月	さんまのかばやきごはん こんにゃくサラダ かぶのみそ汁 くだもの(菊花みかん)		七分つき米 でん粉 さとう 米サラダ油	牛乳 さんま 茎わかめ 豆腐 赤みそ・白みそ かつお節	しょうが・キャベツ きゅうり・かぶ にんじん・えのきたけ 小松菜・長ねぎ みかん	秋刀魚(さんま) 秋が旬で、刀のような身の形をしていることからこの漢字がついたそうです。脂がのっておいしそうです。	661 25.4 3.0
18	火	ツナおろしスパゲティ 秋野菜フレンチサラダ メープル豆		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう・でん粉 米粉・なたね油 メープルシロップ	牛乳 ツナ 大豆	たまねぎ・しめじ エリンギ・だいこん だいこん葉・キャベツ にんじん・ブロッコリー れんこん	メープル豆 メープルシロップはカエデの樹液を煮詰めて作られる天然の甘味料です。今日は揚げた大豆に絡めます。	569 25.2 2.4
19	水	ドライカレー ほうれんそうのサラダ オレンジゼリー		七分つき米 米サラダ油 オリーブ油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 粉寒天	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・ピーマン りんご・レーズン トマト缶・ほうれんそう きゅうり・キャベツ ホールコーン・オレンジジュース	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。	589 18.4 1.8
20	木	ピザトースト マセドアンサラダ コーンポタージュ		無塩食パン 米サラダ油 じゃがいも オリーブ油 さとう・バター コーンスターチ	牛乳 ボークハム ピザチーズ 生クリーム	たまねぎ・にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン・きゅうり りんご・にんにく クリームコーン・セロリ	ピザの日 11月20日は『ピザの日』とされています。給食でも具材たっぷりのピザトーストを作ります。	561 22.3 2.6
21	金	チキンクリームライス コールスローサラダ ポムポムケーキ		七分つき米 バター・米サラダ油 小麦粉・オリーブ油 さとう ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉・たまご 生クリーム ヨーグルト	にんじん・にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ きゅうり・りんご	ポムポムケーキ 『ポム』はフランス語でりんごの意味です。今日は生地にヨーグルトを混ぜてしっとりしたケーキを作ります。	714 20.8 1.9
25	火	【振替休日】 11月24日は『和食の日』です						
26	水	ごはん ホキの竜田揚げ(てりやきソース) ブロッコリーのおかかあえ 呉汁 くだもの(りんご)		七分つき米 でん粉・なたね油 さとう・米サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ・おかか 大豆・鶏肉 豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお節	しょうが・ブロッコリー にんじん・だいこん 長ねぎ・りんご	和食の日 11月24日は『和食の日』です。米やだしなど、日本人の伝統的な食文化に親しみましょう。	635 31.1 2.0
27	木	ほうとう もやしとツナのうまあえ いがぐりあげ		ほうとう 米サラダ油 さとう・白ごま ごま油・さつまいも バター・小麦粉 そうめん	牛乳 豚肉・油揚げ だし昆布・かつお節 赤みそ・白みそ ツナ・たまご	ごぼう・にんじん だいこん・かぼちゃ 長ねぎ・小松菜 もやし・ほうれんそう しょうが	ほうとう 山梨県の郷土料理です。小麦粉で作った平たい麺をかぼちゃなどの野菜とみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。	631 25.2 2.6
28	金	鶏飯(けいはん) しらすの和風サラダ ココア蒸しパン		七分つき米 さとう 米サラダ油 ごま油・さとう 小麦粉・バター	牛乳 たまご・だし昆布 鶏むね肉・わかめ しらす干し	干し椎茸 小松菜 だいこん にんじん	鶏飯(けいはん) 鹿児島県奄美群島の郷土料理です。ご飯の上にほぐした鶏肉、椎茸や錦糸卵をのせて鶏ガラスープをかけて食べます。	700 27.5 3.4

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう



箸を正しく使いま
しょう



地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう



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



11月24日は『和食の日』です。日本人の伝統的な食文化である“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できるといいですね。(給食では11月26日に和食献立を出します。)また11月の給食では、地域に伝わる郷土料理も多く登場します。

