

令和4年度

11月の

こんだて



小平第六小学校
栄養教諭 大坪 玲子

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 火	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 鶏こま肉・豆腐 鶏ひき肉・ひじき たまご・豆腐 わかめ・だし昆布 かつお薄削り節	にんじん・ごぼう 干し椎茸・えだまめ たまねぎ・長ねぎ 小松菜・しめじ	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
2 水	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のごま風味あえ 豚肉の塩こうじ汁		七分つき米 なたね油・ごま油 さとう 白すりごま じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 豚もも肉 かつお薄削り節 だし昆布	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん 小松菜・長ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう だいこん	塩こうじ 米麹と塩、水だけで作 る発酵調味料です。塩 よりもまろやかな塩味 になります。今日は汁 物に使用します。	569 25.3
3 木	【文化の日】						
4 金	焼きカレーパン マカロニサラダ トマトスープ		丸パン・なたね油 さとう・マカロニ コーンスターチ 小麦粉・パン粉 マネー(卵不使用) オリーブ油	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご 鶏こま肉	たまねぎ・にんじん きゅうり・ホールコーン セロリ・にんにく キャベツ・かぶ トマト缶	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。	581 23.1
7 月	マーボー豆腐丼 寒天入りサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油・さとう でん粉・ごま油 白すりごま	豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ・寒天 細切り茱わかめ	オレンジジュース 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 ホールコーン・きゅうり キャベツ・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。	524 18.6
8 火	茱わかめごはん 豆あじのからあげ 野菜きんぴら 呉汁(ごじる)	 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 じゃがいも	牛乳 炊き込みわかめ 豆あじ・大豆 豚肉・豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	しょうが・にんにく ごぼう・にんじん だいこん・長ねぎ	11月8日はいい歯の日 「噛む」ことを意識で きるように“かみかみ 献立”をだします。一 口30回以上噛めるとい いですね。	587 28.4
9 水	ビビンバ風まぜごはん わかめと大根の中華スープ メープル豆		七分つき米 ごま油・さとう 白いりごま・でん粉 米粉・なたね油 メープルシロップ	牛乳 豚もも肉 赤みそ・わかめ 豆腐・大豆	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・だいこん 長ねぎ	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 ほしいと考えた新メ ニューです。	608 24.9
10 木	ミルクパン 鮭とほうれん草の マカロニグラタン ジュリエンスープ		ミルクパン じゃがいも マカロニ なたね油・小麦粉 バター・パン粉	牛乳 鮭 ビザチーズ ベーコン	たまねぎ・ほうれんそう ホールコーン・にんじん キャベツ	鮭とほうれん草の マカロニグラタン 10月20日に実施でき なかった6年2組の人が 考えてくれたメニュー です。	566 24.5
11 金	青菜うどん カリカリごぼうサラダ いがぐり揚げ		うどん でん粉・なたね油 さとう・さつまいも バター・小麦粉 そうめん	牛乳 鶏もも肉・油揚げ だし昆布・赤みそ たまご	しょうが・小松菜 ほうれんそう・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	いがぐり揚げ さつまいもをつぶして 丸め、衣とそうめんを つけて揚げます。見た 目が、いが栗のよう になります。	522 22.1

※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。



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7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		
14 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・だし昆布 豆腐	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。	581 20.4
15 火	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 マネー（卵不使用） なたね油 さつまいも	牛乳 だし昆布・油揚げ 鮭・ちりめんじゃこ おかか削り節 鶏もも肉・豆腐 赤みそ・白みそ	だいこん・だいこん葉 にんじん・もやし 小松菜・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。	595 31.2
16 水	豚肉チャーハン 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 豚こま肉 鶏もも肉 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いれて作ります。	631 18.1
17 木	アップルトースト こまつなサラダ 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	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。	535 18.1
18 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 わかめと豆腐のみそ汁		精白米 さとう 白いりごま 白すりごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布・おかか削り節 さわら・白みそ 赤みそ・豆腐 わかめ・かつお節	ほうれんそう もやし・にんじん かぶ・えのきたけ 小松菜・長ねぎ	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。	552 28.9
21 月	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	ジョア（アトピー用） 油揚げ・ぶり 豆腐・白みそ	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。	616 27.2
22 火	ほうれん草と豚肉の 和風スパゲティー かいそうサラダ ポムポムケーキ		スパゲティー オリーブ油・バター なたね油・さとう ポムポムケーキミックス粉	牛乳 ベーコン・豚こま肉 海藻ミックス たまご ヨーグルト	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 りんご	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。ヨーグルトを入れしっとり上げます。	609 21.4
23 水	【勤労感謝の日】						
24 木	ごはん ホキの竜田揚げ 野菜の塩こんぶあえ 吉野汁		精白米 でん粉 なたね油 白いりごま ごま油	牛乳 ホキ・塩昆布 鶏むね肉 だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん だいこん・しめじ 小松菜・長ねぎ	吉野汁 奈良県の吉野山が葛（くず）の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。	527 24.5
25 金	ハヤシライス きゃべつサラダ サイダーみかんゼリー		七分つき米 なたね油 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚もも肉 粉寒天 アガー	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・みかん缶	サイダーゼリー フルーツポンチをゼリーにしてほしい！という児童のアイデアから考えました。	682 19.5
28 月	いろいろ米ごはん いかの香味焼き カレーこぶき芋 具だくさんみそ汁		七分つき米 いろいろ米 バター・じゃがいも さとう	牛乳 いか・白みそ 豆腐・赤みそ かつお薄削り節	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん だいこん・キャベツ 小松菜	いろいろ米ごはん お米にはいろいろな色のお米があります。今日は数種類のお米を混ぜ込んで炊きます。	520 25.5
29 火	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（菊花みかん）		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 グリーンピース・きゅうり ほうれんそう・みかん ホールコーン	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
30 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	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。	577 20.5