



11月の給食こんだて表



令和5年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしよく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きんレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	水	ごはん		ホキとコーンのあげに キャベツのこんぶづけ	ぎゅうにゅう・ホキ・こん ぶ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・じゃがい も・あぶら・さとう	にんじん・ホールコーン・にんじ ん・さやいんげん・にんにく・ しょうが・ねぎ・キャベツ・もや し・きゅうり	602 20.0
2	木	ゆかりごはん		ししゃものなんばんづけ しおにくじゃが ごもくにびたし	ぎゅうにゅう・ししゃも・ ぶたにく・あぶらあげ	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・じゃがいも・こん にやく・こま	ゆかり・ねぎ・たまねぎ・にんじ ん・こまつな・ゆず・はくさい・ ほうれんそう・えのき	607 27.2
6	月	マーボーどうふどん		こんにゃくサラダ みかんゼリー 3の2リクエスト	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・みそ・レンズま め・かんてん	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ・サラ ダこんにゃく	しょうが・にんにく・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・ほししいたけ・ にんじん・にら・キャベツ・もや し・こまつな・きゅうり・オレン ジジュース・みかんかん	622 24.4
7	火	チリミートサンド		キャベツとコーンのスープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶ たにく・チーズ・とり こ・うすらたまご	むえんパン・あぶら・パ ター・はるさめ・かたくり こ・さとう	たまねぎ・にんにく・しょうが・ しめじ・ピーマン・セロリ・にん じん・キャベツ・もやし・だい こん・ブロッコリー	528 24.8
8	水	こうやどうふのそぼろごはん		かみかみあえ きなこまめ いい菌の日	ぎゅうにゅう・とりこ・ こうやどうふ・するめい か・くきわかめ・だいず・ きなこ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ	しょうが・にんじん・ほししいた け・さやいんげん・もやし・きゅ うり・たまねぎ	627 27.5
9	木	いろいろまいピラフ	シ ョ ア	ポテトチャウダー だいこんとツナのサラダ	ショア・とりこ・いか・ ぶたにく・ツナ・わかめ	しちぶつきまい・いろいろ まい・あぶら・じゃがい も・コーンスターチ・さ とう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ にんにく・しめじ・パセリ・だい こん・みすな	536 22.6
10	金	かきたまうどん		ソースきりぼしだいこん だいがくいも 6の3リクエスト	ぎゅうにゅう・たまご・と りにく・あぶらあげ・たま ご・ぶたにく	れいとううどん・あぶら・ かたくりこ・さつまいも・ こま・さとう	ほししいたけ・にんじん・ねぎ・ こまつな・きりぼしだいこん・ キャベツ・もやし	583 21.0
13	月	アップルトースト		ポークビーンズ だいこんとみすなのサラダ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶ たにく・チーズ・なまク リーム・ハム	むえんしょうパン・マーガ リン・バター・さとう・あ ぶら・じゃがいも・こめ こ・ノンエッグマヨネーズ	こうぎょくりんご・にんにく・た まねぎ・にんじん・だいこん・み すな・ホールコーン	579 23.4
14	火	カレーライス		わかめサラダ くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・パ ター・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・た まねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・だいこん・ホールコー ン	599 17.0
15	水	ごはん こんぶのつくだに 昆布の日		さばのしおやき ちゅうかあえ ずいきのみそしる	ぎゅうにゅう・こんぶ・さ ば・なまあげ・みそ	しちぶつきまい・さとう・ こま・あぶら・さといも	キャベツ・もやし・にんじん・ ホールコーン・だいこん・すい き・こまつな・ねぎ	620 28.7
16	木	みそコーンラーメン		ジャンボポテトぎょうざ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・うすらたまご・わか め	むしちゅうかめん・あぶ ら・じゃがいも・ぎょうざ のかわ・こむぎこ・こま	にんにく・ねぎ・たまねぎ・にん じん・もやし・こまつな・にら・ ホールコーン・しょうが・だい こん・キャベツ	682 27.0
17	金	ごはん		にくどうふ やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・こま	にんじん・たまねぎ・しめじ・チ ンゲンサイ・ねぎ・にんにく・ キャベツ・こまつな・もやし	560 23.8
20	月	ツナおろしスパゲティ		カラフルサラダ さつまいものバターやき	ぎゅうにゅう・ツナ	スパゲティ・あぶら・さ とう・さつまいも・マーガ リン・バター	だいこん・ほうれんそう・かぶ・ あかかぶ・キャベツ・にんじん・ ホールコーン・たまねぎ	628 21.7
21	火	ごはん		さけのもみじやき おかかあえ どさんこじる 4年社会科見学	ぎゅうにゅう・さけ・おか か・ぶたにく・とうふ・み そ	しちぶつきまい・ノンエ ッグマヨネーズ・さとう・あ ぶら・じゃがいも・バター	にんじん・キャベツ・もやし・こ まつな・にんにく・ホールコー ン・しめじ・ねぎ	647 31.3
22	水	おやこどん		じゃこあえ くだもの（りんご）	ぎゅうにゅう・とりこ・ たまご・ちりめんじゃこ	しちぶつきまい・さとう・ かたくりこ	たまねぎ・いとみつば・キャベ ツ・こまつな・もやし・にんじ ん・りんご	592 25.0
24	金	ごこくおこわ 和食の日		ちくわのてんぷら こまつなのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう・あずき・ち くわ・ぶたにく・とうふ・ みそ	しちぶつきまい・もちこ め・むぎ・あわ・きび・こ ま・こむぎこ・しょうしん こ・あぶら・さとう・さ といも・こんにゃく	キャベツ・もやし・にんじん・こ まつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	567 22.9
27	月	ふきよせごはん		あじのたつたあげ のっぺいじる くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう・とりこ・ あぶらあげ・あじ・ぶたに く	しちぶつきまい・もちこ め・くり・あぶら・かたく りこ・こむぎこ・こんにゃ く・さといも	にんじん・しめじ・さやいんげ ん・しょうが・だいこん・ご ぼう・ねぎ・こまつな・みかん	641 28.9
28	火	こめこパン		とうふハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう・とうふ・だ いず・ぶたにく・ベーコ ン	こめこパン・あぶら・さ とう・じゃがいも・こめこマ カロニ	たまねぎ・キャベツ・ブロッコ リー・にんじん・にんにく・だい こん・ホールトマト・こまつな	574 25.5
29	水	キムチチャーハン		トックいりわかめスープ はくさいのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりこ・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・トック・はるさめ	しょうが・にんじん・しめじ・た まねぎ・たけのこ・はくさいキ ムチ・えのき・はんのうねぎ・は くさい・もやし・こまつな	571 29.6
30	木	ごはん エコにんじんふりかけ 5年社会科見学		いかのピリからあげ あますづけ 食育講座 あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう・おかか・こ んぶ・いか・あぶらあげ・ みそ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・こま・かたくり こ・こむぎこ・さつまいも	にんじん・しょうが・だいこん・ かぶ・もやし・きゅうり・ご ぼう・キャベツ・しめじ・ねぎ・こ まつな	651 29.1

（注）学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。



