



11月

予定献立表

令和6年 11月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

令和6年度

日 曜	献立名			材 料 名			エネルギー (kcal) (1人1日により算出)
	主 食	おかずなど	飲物	おもに血や肉になる食品	おもに働く力になる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 金	ごはん	さばのおろしかけ ポテトサラダ みそ汁 	牛乳	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	七分つき米、三温糖、ごま油、じゃがいも、油、白砂糖	しょうが、レモン、だいこん、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、かぶ、こまつな、キャベツ、長ねぎ	629kcal
5 火	ごはん	四川豆腐 こんにゃくサラダ スイートポテト	牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、くきわかめ、たまご、調理用牛乳、生クリーム	七分つき米、油、三温糖、ごま油、かたくり粉、サラダこんにゃく、さつまいも、白砂糖、バター	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンツァイ、干しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	656kcal
6 水	いちごの手作りメロンパン	肉団子のトマトシチュー かぶのレモン酢あえ くだもの	牛乳	牛乳、たまご、豚ひき肉、大豆	丸パン、バター、三温糖、小麦粉、全粒粉、いちごジャム、かたくり粉、じゃがいも、油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、レモン、みかん	618kcal
7 木	いい歯の日・かむかむ献立です 鶏そぼろごはん	大豆とかえりの揚げ煮 五目汁 くだもの	牛乳	牛乳、鶏ひき肉、大豆、かえり、昆布、豆腐、油揚げ	七分つき米、油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、白ごま	玉ねぎ、しょうがいんげん、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、ほんしめじ、こまつな、りんご	597kcal
8 金	運動会応援の献立です ごはん 	どん勝つ！(豚かつ) がんばるぞ(ガルパンソ-)サラダ みそ汁 赤組・白組ゼリー	発酵乳	発酵乳、豚肉、たまご、ひよこまめ、豆腐、白みそ、赤みそ、寒天、カルピス	七分つき米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、白砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、こまつな、はくさい、長ねぎ、クランベリージュース	622kcal
12 火	食品ロスを減らす献立です エコオムライス	リョネーズポテト 野菜スープ りんごヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、調理用牛乳、チーズ、ベーコン、プレーンヨーグルト	チキンライス(卵7ヶ米)、油、じゃがいも、白砂糖	玉ねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、こまつな、ナタデココ、りんご	585kcal
13 水	きのこうどん	てんぷら(ししゃも・さつま芋) ひじきサラダ くだもの	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、たまご、ひじき	うどん、油、さといも、さつまいも、小麦粉、上新粉、三温糖	にんじん、ほんしめじ、まいたけ、なめこ、長ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、みかん	627kcal
14 木	あんかけチャーハン	肉だんごのもち米蒸し 春雨サラダ	牛乳	牛乳、たまご、豚肉、干し貝柱、豚ひき肉、鶏ひき肉	七分つき米、油、かたくり粉、ごま油、三温糖、パン粉、もち米、はるさめ	長ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、だいこん、チンゲンツァイ、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり	600kcal
15 金	焼きそばパン	タンドリーフィッシュ コーンスープ 黒ごまプリン	牛乳	牛乳、豚肉、さわか、プレーンヨーグルト、ベーコン、調理用牛乳、寒天、豆乳	コッペパン、中華めん、油、かたくり粉、ねりごま、白砂糖、黒ごま	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、クリームコーン、ホールコーン、ほうれんそう	617kcal
18 月	じゃこ菜めし	おでん いかのねぎ塩焼き 花野菜サラダ	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、竹輪、揚げボール、一口がんと、うすら卵、こんぶ、いか	七分つき米、白ごま、さといも、こんにゃく、ちくわぶ、三温糖、ごま油	こまつな、だいこん、にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、玉ねぎ	581kcal
19 火	ひよこ豆のドライカレー	マセドアンサラダ くだもの 	牛乳	牛乳、ひよこまめ、豚ひき肉、ハム	七分つき米、油、小麦粉、バター、三温糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、りんご、干しぶどう、きゅうり、ホールコーン、かき	629kcal
20 水	しょうゆラーメン	魚の包み揚げ かぶの華風あえ くだもの	牛乳	牛乳、豚肉、なると、もうかさめ、チーズ	中華めん、油、ごま油、小麦粉、春巻きの皮、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、こまつな、きくらげ、かぶ、かぶ葉、きゅうり、りんご	614kcal
21 木	秋のちらしずし	生あげのおろしソース おひたし さつま汁 くだもの	牛乳	牛乳、さけ、生揚げ、油揚げ、赤みそ、白みそ	七分つき米、三温糖、白ごま、さつまいも、油	干しいたけ、ほんしめじ、えのきたけ、こまつな、だいこん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みかん	585kcal
22 金	勤労感謝の日・和食の日の献立です 五穀ごはん	あじのさんが焼き わかめポテト もみじの沢煮椀	牛乳	牛乳、あずき、あじ、鶏ひき肉、たまご、赤みそ、炊きこみわかめ、豚肉、かまぼこ	七分つき米、もち米、おおむぎ、もちあわ、もちきび、黒ごま、かたくり粉、パン粉、じゃがいも、バター、油	長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、しそ、いんげん、ごぼう、干しいたけ、だいこん、糸みつば	564kcal
25 月	アップルトースト	フェジョアード(ブラジルの豆と肉の煮込み料理) ツナサラダ、くだもの	牛乳	牛乳、金時豆、白いんげん豆、ウィンナー、ベーコン、豚肉、ツナ	食パン、白砂糖、マーガリン、油、じゃがいも	りんご、にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、みかん	595kcal
26 火	さんまのかば焼き丼	わかめの酢の物 みそ汁 くだもの 	牛乳	牛乳、さんま、わかめ、豆腐、白みそ、赤みそ	七分つき米、かたくり粉、油、三温糖、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、長ねぎ、りんご	642kcal
27 水	ごはん 	家常豆腐 豆あじのカレーあげ チンゲン菜のナムル	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ、大豆、赤みそ、豆あじ	七分つき米、油、三温糖、ごま油、かたくり粉、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、こまつな、もやし、チンゲンツァイ	623kcal
28 木	きのこごはん	ピーマンの肉詰め ツナポテト 根菜汁 オレンジゼリー	牛乳	牛乳、油揚げ、豚ひき肉、たまご、ツナ、生揚げ、寒天	七分つき米、もち米、バター、パン粉、三温糖、じゃがいも、油、さといも、白砂糖	ほんしめじ、まいたけ、干しいたけ、えのきたけ、ピーマン、玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、いんげん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、オレンジジュース	625kcal
29 金	スパゲティ ミートソース	コールスローサラダ カップケーキ	牛乳	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ、調理用牛乳、たまご	スパゲッティ、油、三温糖、バター、小麦粉、ケーキミックス、白砂糖、チョコレート、粉砂糖	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	645kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。