



11月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	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 (きレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	火	ごはん 4年社会科見		ししゃものカレーやき あげボールのにも はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう・ししゃも・ あげボール・なまあげ・と りにく	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こんにやく・ さとう	にんじん・ごぼう・さやいんげ ん・しいたけ・はくさい・こまつ な・もやし	587 24.6
2	水	パエリア	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・とりにく・ほた て・えび・いか・ぎゅう にゅう・しろいんげんま め・ツナ・わかめ	しちぶつきまい・バター・ あぶら・じゃがいも・コー ンスターチ・さとう	にんにく・たまねぎ・ピーマン・ あかピーマン・にんじん・マッ シゅルーム・パセリ・だいこん・ みずな	569 26.1
4	金	わかめごはん 2年遠足		ツナのたまごやき さつまじる くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう・たきこみわ かめ・ツナ・たまご・あぶ らあげ・みそ	しちぶつきまい・さとう・ さつままいも	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ さやいんげん・ごぼう・だい こん・ねぎ・みかん	618 22.3
7	月	アップルトースト 		かぼちゃのクリームスープ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ なまクリーム	むえんしょくパン・パ ター・あぶら・マーガリ ン・さとう・コーンスター チ・はちみつ	こうぎょくりんご・セロリ・たま ねぎ・にんじん・かぼちゃ・キャ ベツ・もやし・きゅうり・コーン	542 20.1
8	火	きんぴらごはん いい歯の日		まめあじのからあげ とんじる	ぎゅうにゅう・ちりめん じゃこ・まめあじ・ぶたに く・とうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ こんにやく・さとう・こ ま・こむぎこ・かたくり こ・じゃがいも	ごぼう・にんじん・だいこん・ね ぎ	586 28.4
9	水	ごはん		てづくりふりかけ さばのみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう・おかか・ち りめんじゃこ・さば・み そ・とうふ	しちぶつきまい・こま・さ とう・あぶら・じゃがい も・こんにやく	しょうが・ごぼう・にんじん・だ いこん・ねぎ・こまつな	597 28.8
10	木	カレーうどん		だいずとこざかなのあげに あますづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・かえりにほし・こ んぶ	なまうどん・あぶら・かた くりこ・さつままいも・こま うり	にんじん・たまねぎ・ねぎ・こま つな・だいこん・キャベツ・きゅ うり・もやし	566 24.2
11	金	マーボーどうふどん		だいこんとみずなのサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・みそ・レンズま め・ハム	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ・ノン エッグマヨネーズ	しょうが・にんにく・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・しいたけ・にん じん・にら・だいこん・みずな・ コーン・りんご	606 24.5
14	月	ピザトースト		はなやさいのシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ チーズ・とりにく・なまク リーム・わかめ	むえんしょくパン・パ ター・あぶら・こむぎこ ・じゃがいも	たまねぎ・マッシュルーム・ピー マン・セロリ・にんじん・カリフ ラワー・ロマネスコ・ブロッ コリー・キャベツ・きゅうり・だい こん・コーン	611 25.2
15	火	ごはん 昆布の日		こんぶのつくだに さわらのおろしだれ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう・こんぶ・さ わら・ぶたにく・みそ	しちぶつきまい・さとう・ こま・かたくりこ・あぶ ら・じゃがいも・こんにゃ く	だいこん・かぶ・ごぼう・にんじ ん・ほうれんそう	584 26.4
16	水	おやこどん		かぶのあますあえ みかんゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく・ たまご・かんてん	しちぶつきまい・おおむ ぎ・さとう・かたくりこ	たまねぎ・みつば・だいこん・か ぶ・キャベツ・きゅうり・オレン ジジュース	595 22.6
17	木	ごはん		ホキとコーンのあげに にびたし	ぎゅうにゅう・ホキ・あぶ らあげ	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・コーン・さやいんげ ん・にんにく・しょうが・ねぎ・ はくさい・こまつな・もやし	627 21.6
18	金	とんこつしょうゆラーメン 6の1リクエスト		きゅうりのひとしお だいずいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なると・うすだたまご・だ いず	むしちゅうかめん・あぶ ら・じゃがいも・かたくり こ	にんにく・しょうが・ねぎ・たけ のこ・もやし・こまつな・きゅう り	623 28.6
21	月	ふきよせごはん		いかのたつたあげ すましじる	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・いか・かまほ こ・とうふ	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	にんじん・しめじ・さやいんげ ん・しょうが・だいこん・えの き・ねぎ・こまつな	558 27.7
22	火	キムチチャーハン		たまごとコーンのスープ やきいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・たまご	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・かたくりこ・さつ まいも	しょうが・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・しめじ・はくさい・キ ムチ・えのき・ちんげんさい・ク リームコーン	636 21.4
24	木	ごくおこわ 和食の日		とりにくのてりやき すのもの あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう・あすき・と りにく・あぶらあげ・わか め	しちぶつきまい・もちこ め・おおむぎ・あわ・き び・こま・さとう・さつま まいも	しょうが・はくさい・もやし・ きゅうり・ごぼう・キャベツ・し めじ・ねぎ・こまつな	585 25.6
25	金	きのこひよこまめのカレー 学習発表会		ブロッコリーのカラフルサラダ フルーツかんてん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひよこまめ・かんてん	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・マッシュルーム・エリンギ・しめ じ・えのき・トマト・ビュール・ブロッ コリー・キャベツ・コーン・みかんかん・パイ ンかん・おうとうかん	672 20.5
29	火	ごはん		にくどうふ やさいのこまあえ	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・ち んげんさい・ねぎ・にんにく・ キャベツ・こまつな・もやし	560 23.8
30	水	ジャージャーめん 3の1リクエスト		ナムル わかめポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・たきこみわかめ	むしちゅうかめん・あぶ ら・さとう・かたくりこ・ こま・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・にんじん・しい たけ・コーン・だいずもやし・こ まつな	579 27.6

(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。



