



# 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)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1 火	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4年社会科見</span>		ししゃもののカレー・やき あげポールのにもの はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう・ししゃも・ あげポール・なまあげ・と りにく	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こんにゃく・ 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	ジ ョ ア	ポテトチャウダー だいこんとツナのサラダ	ジョア・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・さとう	にんにく・たまねぎ・ビーマン・ あかビーマン・にんじん・マッ シュルーム・パセリ・だいこん・ みずな	569 26.1
4 金	わかめごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年遠足</span>		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・バ 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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いい歯の日</span>		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・どうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ こんにゃく・さとう・ご 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 さばのみぞやき 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・どうふ	しちぶつきまい・ごま・さ とう・あぶら・じゃがい も・こんにゃく	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		だいすとこざかなのあげに あますづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいす・かえりにぼし・こ んぶ	なまうどん・あぶら・かた くりこ・さつまいも・ごま	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	マー婆ーどうふどん		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・バ 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・ビ ーマン・セロリ・にんじん・カリフ ラワー・ロマネスク・ブロッコ リ・キャベツ・きゅうり・だい こん・コーン	611 25.2
15 火	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">昆布の日</span>		こんぶのつくだに さわらのおろしたれ こんさいのみぞしる	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・ ごま・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 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">6の1リクエスト</span>		きゅうりのひとしお だいすいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なると・うずらたまご・だ いす	むしちゅうかめん・あぶ ら・じゃがいも・かたくり こ	ににく・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 すまじる	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・いか・かまぼ こ・どうふ	しちぶつきまい・もちご 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	ごくくおこわ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>		とりにくのてりやき すのもの あきやさいのみぞしる	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・もちご め・おおむぎ・あわ・き び・ごま・さとう・さつま 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	きのことひよこまめのカレー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習発表会</span>		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・バ ター・さとう	ににく・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・トマトピューレ・ブロッコ リー・キャベツ・コーン・みかんかん・パイ ンカン・とうとうかん	672 20.5
29 火	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・ごま	にんじん・たまねぎ・しめじ・ち んげんさい・ねぎ・ににく・ キャベツ・こまつな・もやし	560 23.8
30 水	ジャージャーめん <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">3の1リクエスト</span>		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・ ごま・じゃがいも	ににく・しょうが・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・にんじん・し いだけ・コーン・だいすいもやし・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。



