



# 11月こんだて

日曜	飲み物	こんだて名		主な材料			こんだてメモ
		献立	副菜	エネルギーのもとになる食品	からだ体をつくるもとになる食品	からだちようしとの体の調子を整えるもとになる食品	
1金		チンゲン菜飯	酸辣湯 カリカリレバーサラダ	米・ごま油 でん粉・油 さとう	焼き豚・牛乳 鶏肉・豆腐 卵・豚レバー	しょうが・長ねぎ チンゲン菜・しいたけ 玉ねぎ・にんじん きくらげ・きやべつ もやし	☆今月の地場野菜は、小松菜、ほうれん草、大根などを使用する予定です。
5火		ベーコンピラフ	イタリアンスープ グリーンサラダ くだものかき 果物(柿)	米・バター・油 パン粉・アーモンド さとう・でん粉	ベーコン・牛乳 鶏肉・チーズ 卵	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム にんじん・とうもろこし ほうれん草・トマト きやべつ・小松菜 きゅうり・かき	【1日】 酸辣湯は、酢やこしょうを使った、酸っぱくて辛みのある中華スープです。
6水		ごはん	擬製豆腐 豚汁 しらたき和え	米・油・さとう でん粉・じゃが芋 さとう	牛乳・豚肉 豆腐・卵 油揚げ・みそ	にんじん・長ねぎ こんにやく・しいたけ ごぼう・大根 小松菜・しらたき もやし	【6日】 擬製豆腐の「擬製」は、「本物をまねている」という意味です。野菜と豆腐を炒めたところに溶き卵を入れて、型に流して焼きます。出来上がったものが、もとの豆腐のように見えることから、この名前がつけました。
7木		フィッシュバーガー	さつまいものシチュー みずな 水菜のサラダ	丸パン・でん粉 油・さとう さつまいも 小麦粉・バター	メルルーサ 鶏肉・ひよこ豆 白いんげん豆 牛乳	しょうが・きやべつ にんじん・玉ねぎ ブロッコリー・しめじ 水菜・大根・きゅうり	
8金		山坂達者飯	小松菜入りつくね おろしソースかけ みそ汁 くだもの 果物(みかん)	こめ・麦・でん粉 さつまいも・さとう ごま・油・パン粉 じゃが芋	大豆・牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉・豆腐 卵・油揚げ みそ	いんげん・玉ねぎ 小松菜・大根 にんじん・長ねぎ みかん	【8日】 山坂達者飯は、菌やあごをきたえるための鹿児島生まれの料理です。甘辛いたれがご飯にあいます。
11月		五穀ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き いななじり 田舎汁 ポテトおかか炒め	米・あわ・赤米 麦・きび・バター 油・さとう・ごま じゃが芋	牛乳・鮭 生揚げ みそ おかか	にんじん・きやべつ 玉ねぎ・にんにく えのきたけ・大根 長ねぎ・こんにやく 小松菜・ブロッコリー とうもろこし	【11日】 鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。魚と野菜と一緒に焼いて、バターや味噌等で味付けをしたものです。
12火		ごはん	こまいの唐揚げ れんこん麻婆 きりぼし 切干ナムル くだもの 果物(りんご)	米・でん粉 油・さとう ごま油・ごま	牛乳 こまい(小魚) 大豆・豆腐 豚肉・みそ ツナ	しょうが・にんにく れんこん・長ねぎ しいたけ・にら きゅうり・もやし にんじん・切干大根 りんご	【12日】こまいの唐揚げの「こまい」は、漢字で「氷下魚」と書き、北海道の沖合でとれる白身のお魚です。
13水		ナッツアップルトースト	ポークビーンズ こんにやくサラダ	食パン・油 アーモンド マーガリン・ごま じゃが芋・バター さとう・コーンスターチ	牛乳・豚肉 大豆・ツナ 白いんげん豆	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ マッシュルーム セロリ・トマト きやべつ・きゅうり こんにやく・りんご(缶)	【13日】 ポークビーンズは、豆と豚肉をトマト味で煮込んだ料理のことで、アメリカの代表的な家庭料理の一つです。
14木		ダッカルビ丼	中華スープ くきわかめの ごま酢和え	米・さとう ごま油・油 でん粉・ごま じゃが芋	鶏肉・みそ 牛乳・豆腐 豚肉・ツナ くきわかめ	にんにく・にんじん 玉ねぎ・いんげん 小松菜・たけのこ きくらげ・長ねぎ もやし・きゅうり きやべつ	【14日】 ダッカルビ丼は、肉と野菜を使った韓国の焼肉料理です。調味料はコチュジャンを使います。
15金		むぎい麦入りごはん	メンチカツ のっぺい汁 はくさい 白菜の昆布漬け	米・麦・油 パン粉・小麦粉 里芋・でん粉 さとう	発酵乳 (ブルーベリー味) 豚肉・卵・たら 油揚げ・昆布	しょうが・玉ねぎ にんじん・ごぼう 大根・長ねぎ・白菜 こんにやく・もやし きゅうり	【15日】 のっぺい汁は、しょうゆとだし汁をベースにした優しい味付けで、汁にとろみがついているのが特徴です。

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	副菜 デザート	エネルギーのもと になる食品	からだをつくるもと になる食品	からだの調子を整える もとなる食品	
19 火	 高菜 チャーハン	えびロール春巻き わかめスープ くだもの 果物(みかん)	米・ごま油 油・でん粉 わんたんの皮 さとう・ごま 小麦粉	焼き豚・牛乳 ちりめんじゃこ えび・鶏肉 わかめ・豆腐	高菜漬け・玉ねぎ しょうが・にんにく 長ねぎ・たけのこ グリーンピース きくらげ・にんじん みかん	【21日】 スンドゥブは、韓国の柔らかな豆腐のことで、それを使った鍋料理のことを「スンドゥブチゲ」と言います。	
20 水	 しいたけ ごはん	さばの香味焼き かきたま汁 お浸し	米・油 さとう・でん粉	豚肉・油揚げ 牛乳・さば 鶏肉・卵 かまぼこ	しいたけ・にんじん いんげん・しょうが 長ねぎ・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ しいたけ・小松菜 もやし	【22日】 焼きカレーパンは、パンの中にドライカレーをはさんで、表面にパン粉をまぶしてオーブンで焼きあげます。ヘルシーな上に揚げたものに負けない美味しさです。	
21 木	 ごはん	スンドゥブ(豆腐)チゲ きびなごの青のり揚げ ナムル	米・油・さとう ごま油・でん粉 ごま	牛乳・豚肉 豆腐・みそ きびなご のり	白菜キムチ・はくさい にら・にんじん 長ねぎ・玉ねぎ しいたけ・しょうが もやし・ほうれん草 きゅうり	【25日】 飛竜頭は「がんもどき」のことで、水気を切った豆腐に野菜などの具を混ぜ合わせ、お団子の形にして、油で揚げたものです。	
22 金	 焼き カレーパン	ポテトチャウダー 海藻サラダ	柏型パン (カレー風味) 油・さとう コーンスターチ 小麦粉・パン粉 じゃが芋・バター	豚肉・牛乳 鶏肉・ひよこ豆 生クリーム 海藻ミックス	玉ねぎ・にんじん 小松菜・セロリ マッシュルーム きゅうり・きゃべつ	【26日】 こうしめしは高知県の郷土料理です。年越しに食べるので「年越しめし」になり、それが「こうしめし」に変化したと言われています。	
25 月	 ごはん	肉じゃが 飛竜頭 土佐和え	米・さとう・油 じゃが芋 でん粉	牛乳・豚肉 豆腐・鶏肉 ひじき・おかか	しょうが・玉ねぎ にんじん・しらたき いんげん・枝豆 小松菜・もやし	【27日】 ビリヤニは、インドやその周辺国で食べられている、スパイスとお肉を使った炊き込みごはんです。	
26 火	 こうしめし	いかの葱塩焼き 豆乳けんちん汁 くだもの 果物(りんご)	米・さとう 油・じゃが芋 ごま油	ちりめんじゃこ ちくわ・のり 牛乳・いか・昆布 鶏肉・豆腐 油揚げ・豆乳	たくあん・しょうが にんにく・長ねぎ ごぼう・大根 にんじん・りんご	【28日】 吹き寄せご飯は秋に美味しい「栗」「しめじ」などが入った季節の混ぜご飯です。風に吹き寄せられた落ち葉や木の実をあらわし、晩秋の料理として昔から食べられてきました。	
27 水	 ビリヤニ 風ライス	サモサ パスタスープ	米・油・じゃが芋 ぎょうざの皮 オリーブ油 ABCパスタ	鶏肉・ヨーグルト 牛乳・ツナ 白いんげん豆 ベーコン レンズ豆	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん トマト・きゃべつ 小松菜	【29日】 くるめスパゲッティは、東久留米特産の大根を使ったおろしソーススパゲッティです。	
28 木	 吹き寄せ ごはん	たらの紅葉焼き すまし汁 くだもの 果物(みかん)	もち米・米 さとう・でん粉 マヨネーズ (ノンeggタイプ) 栗・麩(ふ)	鶏肉・牛乳 たら・みそ 豆腐・のり	にんじん・しめじ いんげん・小松菜 長ねぎ・えのきたけ 大根・ほうれん草 きゅうり・もやし・みかん		
29 金	 くるめ スパゲッティ	和風サラダ りんごとさつま芋の ケーキ	スパゲッティ 油・さとう 小麦粉 さつま芋・バター	ツナ・牛乳 生クリーム 卵・チーズ わかめ	大根・万能ねぎ きゃべつ・きゅうり にんじん・玉ねぎ りんご		

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※今月の給食費の引き落としは、11月11日(月)です。残高確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	634
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.7

食事の「手」、  
どうしていますか?

### おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、  
親指でふちを軽く押  
さえて支えましょう。



置いたまま食べる  
場合は、食器に  
手をそえましょう。