



日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
1 火	キムチ チャーハン		いかの黒酢だれ トックスープ フルーツ杏仁	七分づき米, ごま, でん粉, 油, トック,	ぶた肉, 牛乳, いか, とり肉	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, 白菜キムチ, 小松菜, にんじん, 玉ねぎ, 大根, パイ, 甘夏, みかん, 杏仁豆腐	トックは韓国のもちで す。うるち米で作られて いるものが多く、加熱し てものびないもちです。
2 水	こぎつね ごはん		ほっけの塩焼き なめこのみそ汁 菊花あえ	七分づき米, ごま, じゃがいも	油揚げ, 牛乳, ほっけ, 豆腐, みそ	なめこ, 玉ねぎ, こねぎ, 菊, もやし, ほうれん草	菊の花は、ビタミンが多 く含まれています。特に 抗酸化作用、目の疲れ をとってくれるビタミンが 多く含まれています。
3 木	文 化 の 日						
4 金	しょうが ごはん		赤魚の西京焼き 筑前煮 おひたし	七分づき米, さといも, こんにゃく, ごま	牛乳, 赤魚, みそ, とり肉	ショウガ, にんじん, レンコン, ゴボウ, タケノコ, シイタケ, いんげん, もやし, ほうれん草	しょうがは体を温めてく れるはたらきがありま す。また、食欲増進や殺 菌効果もあります。
7 月	キャロット ピラフ		スペイン風オムレツ 根菜スープ 果物 (みかん)	七分づき米, 麦, パター, じゃがいも	とり肉, 牛乳, 卵, 調理用牛乳, ハム, ベーコン	にんじん, 玉ねぎ, レンコン, ゴボウ, 大根, 小松菜, みかん	根の部分を食べる根 菜は、体の中から体 を温めてくれるはたら きがあります。
8 火	きんぴら ごはん		豆鮭のから揚げ 大根のみそ汁 ごま和え	七分づき米, でん粉, 油, ごま	ぶた肉, 牛乳, 豆あじ, わかめ, 豆腐, みそ	ショウガ, ゴボウ, にんじん, 大根, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	11月8日は「いい歯 の日」です。よく噛ん で食べられるように、 ゴボウを使用したきん ぴらを混ぜたごはん と豆鮭の唐揚げにし ます。
9 水	麻婆豆腐丼		バンサンスー アーモンドじゃこ	七分づき米, でん粉, 春雨, ごま, アーモンド	豆腐, ぶた肉, みそ, 牛乳, ハム, 煮干	ショウガ, ニンニク, 長ねぎ, シイタケ, ニラ, タケノコ, きゅうり, キャベツ, もやし, 玉ねぎ	豆鮭の唐揚げにし ます。
10 木	五穀ごはん		竹輪の磯辺揚げ せんべい汁 千草あえ	七分づき米, あわ, 赤米, 麦, きび, 小麦粉, ごま, 南部せんべい	牛乳, 竹輪, のり, とり肉, 油揚げ, 卵	大根, にんじん, シイタケ, 長ねぎ, 小松菜, ほうれん草, もやし	五穀ごはんは七分づき 米、あわ、赤米、麦、き びの五種類の穀類を 使って作ります。
11 金	くるめ スパゲティ		地場野菜サラダ りんごとさつまいものケーキ	スパゲティ, 砂糖, 小麦粉, さつまいも, 無塩バター	ツナ, 牛乳, 生クリーム, 卵	大根, キャベツ, にんじん, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ, りんご	くるめスパゲティ は、東久留米でたく さん生産されている大 根を使った献立です。
14 月	吹き寄せ ごはん		魚のもみじ焼き 沢煮椀 果物 (みかん)	七分づき米, くり, じゃがいも, こんにゃく	油揚げ, 牛乳, さけ, ヨーグルト, ぶた肉, 豆腐	シメジ, にんじん, いんげん, シイタケ, 長ねぎ, タケノコ, みかん	吹き寄せごはんは、風 などで落ち葉が吹き寄 せられたさまに似ている ことからその名前が付き ました。
15 火	カレーライス		ナッツサラダ ヨーグルト	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, バター, アーモンド	ぶた肉, いんげん豆, ヨーグルト	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, ほうれん草, 野菜ジュース, にんじん, キャベツ, コーン, きゅうり	アーモンドは血液の流れをよく してくれたり、肌をきれいに してくれたり、生活習慣病を 予防してくれたりする栄養 があります。
16 水	昆布とツナの ごはん		豚肉のかりん揚げ けんちん汁 白菜のゆずあえ	七分づき米, でん粉, 油, ごま, さといも, こんにゃく	糸昆布, ツナ, 牛乳, ぶた肉, 豆腐, 油揚げ	ショウガ, にんじん, ゴボウ, 長ねぎ, 大根, 白菜, もやし, ゆず	白菜は、秋から冬に旬を迎 える野菜です。特に寒くな ると、凍らないよう自身で糖 分を蓄えるため、甘くてお いしい白菜になります。

※献立の後半はうら面に続きます。

※11月9日(水)は給食費引き落とし日です。お手持ちの
口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	628
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.2
脂質(g)	14.4~21.7	20.9



令和4年度

11月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
17 木	木の実トースト		ポークビーンズ グリーンサラダ 果物（みかん）	食パン、カミ、 カシューナッツ、栗、 ハチミツ、マーガリン、 じゃがいも、 小麦粉、バター	牛乳、ぶた肉、 大豆、 いんげん豆	ニンニク、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー、みかん	木の実トーストには、旬 のクルミ、くりとカシュー ナッツの三種類の木の 実を刻んでパンにのせて オープンで焼きます。
18 金	クッパ		ししゃもの南蛮漬け こんにゃくの中華あえ	七分づき米、 でん粉、油、 こんにゃく	ぶた肉、卵、 牛乳、ツナ、 ししゃも、 わかめ	ニンニク、ショウガ、シタケ、 にんじん、長ねぎ、 大豆もやし、玉ねぎ、 万能ねぎ、キャベツ、 コーン	毎月19日は食育の日 クッパは韓国の料理です。 「ク」がスープ、「パブ」がご はんという意味です。
21 月	振替休業日						
22 火	ウインナー ライス		魚のピザ焼き ABCパスタスープ ミックスフルーツ	七分づき米、 ABCパスタ	ウインナー、 牛乳、鱈、 チーズ、 ひよこ豆	コーン、ニンニク、 玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、カブ、 にんじん、パイン、 桃、みかん、ぶどう	鱈は名前にあるように、 「雪」が降る季節、冬に旬を 迎える魚です。油が少なく、 あっさりしていますが、うま みの多い魚です。
23 水	勤労感謝の日						
24 木	わかめごはん		鶏の照り焼き 呉汁 果物（みかん） 野菜のしょうが風味	七分づき米、 ごま、 こんにゃく	わかめ、牛乳、 とり肉、 大豆、豆腐、 みそ、豆乳	ショウガ、ゴボウ、 にんじん、大根、 長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、 みかん	[11月24日和食の日] 日本人の伝統的な食の 文化について見直し、和 食文化の保護・継承の 大切さについて考える 日です。それにちなんで 24日は一汁二菜の和 食にしました。給食では 魚や昆布などからの「だし」 を使っています。
25 金	タンメン		木くらげ中華あえ 大学芋	中華めん、 さつまいも、 油、水あめ、 ごま	ぶた肉、えび、 うずら卵、 牛乳	ショウガ、ニンニク、 にんじん、白菜、 タケノコ、キクラゲ、 ほうれん草、もやし、 玉ねぎ	大学いもは大正から昭 和にかけて大学生がお やつとしてよく食べてい たことからその名前が付 いたと言われています。
28 月	ゆかりごはん		擬製豆腐 のっぺい汁 野菜のごま酢あえ	七分づき米、 でん粉、 里芋、ごま、 こんにゃく	牛乳、ぶた肉、 豆腐、卵	ゆかり、にんじん、 長ねぎ、シイタケ、 ゴボウ、大根、 ほうれん草、もやし	のっぺい汁は、今で は全国各地にありま すが、もともとは新潟 県の郷土料理です。
29 火	ハムピラフ		イワシのセサミフライ さつまいもチャウダー 海藻サラダ	七分づき米、 小麦粉、バター、 パン粉、ごま、 さつまいも、 コンスタチ、油	ハム、とり肉、 イワシ、牛乳、 いんげん豆、 調理用牛乳、 豆乳、海藻ミックス	ニンニク、玉ねぎ、 にんじん、コーン、 ほうれん草、シメジ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり	イワシは、獲れる地域で旬 が違いため、1年中出回っ ています。イワシはDHAや EPAがバランスよく含まれ た栄養豊富な魚です。
30 水	キャラメル 揚げパン		スープワンタン ナムル 果物（みかん）	パン、油、 キャラメル粉、 ワラの皮、 ごま	牛乳、ぶた肉	にんじん、白菜、 もやし、タケノコ、 キクラゲ、ニラ、 ぜんまい、玉ねぎ、 ほうれん草、みかん	キャラメルは、アラブの 人が昔々さとうきびのシ ロップでお菓子を作った のが始まりだそうです。

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

**地場産物の
よさを知ろう**

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

**わたしたちの地域の
地場産物は
11月の給食では**

大根・ほうれん草・小松菜・
キャベツ・白菜・ブロッコリー
柳久保小麦の使用を予定
しています。