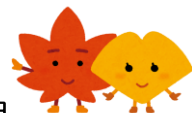


11月 よていにとんだてひょう

令和5年度

東久留米市立神宝小学校

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー	ひとくちメモ
			黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質	
1 水	ご飯	牛乳	七分づき米			609 kcal	1日 れんこんバーグ 粗くきざんだれんこんが入ったハンバーグです。食べやすいかも？和風のソースをかけていただきます。
	れんこんバーグ		生パン粉,砂糖,でん粉	豚ひき肉,おから,卵	たまねぎ,れんこん	28.0 g	
	呉汁		じゃがいも,こんにゃく	豆腐,白みそ,赤みそ,大豆	にんじん,ごぼう,だいこん		
	白菜のゆず和え		三温糖		はくさい,こまつな,しょうが,ゆず		
2 木	ご飯	牛乳	七分づき米			590 kcal	 2日 さんまの塩焼き 近年はあまり食べる機会がないかもしれませんが、日本の秋を代表する魚です。おはしを上手に使って身をほぐせたら、すごい！
	さんまの塩焼き			さんま		26.1 g	
	豚汁		ごま油,じゃがいも,こんにゃく	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ		
	野菜のさっぱりあえ		三温糖		ほうれんそう,もやし,きゅうり,菊		
6 月	わかめうどん	牛乳	うどん	鶏肉,生わかめ,油揚げ,かまぼこ	にんじん,ながねぎ	594 kcal	 6日 さつまいもパイ ぎょうざの皮に旬のさつまいもを包んで揚げて作るパイ風のデザートです。
	茹で豚のごまドレッシング		油,三温糖,練りゴマ	豚肉	こまつな,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	25.5 g	
	さつまいもパイ		さつまいも,砂糖,ぎょうざの皮,小麦粉,油		パインアップル缶		
7 火	ご飯	牛乳	七分づき米			588 kcal	 8日 吹き寄せおこわ 数種類の煮物や揚げ物を彩りよく盛り合わせた料理のことを「吹き寄せ」と呼び、秋の料理としてよく使われます。給食では秋の食材である栗やきのこ、野菜などを煮て、ご飯と混ぜ合わせます。
	四川豆腐		ごま油,三温糖,でん粉	豚肉,押し豆腐,うすら卵	にんにく,しょうが,たけのこの水煮,にんじん,たまねぎ,にら	23.8 g	
	じゃこバンサンスー		春雨,油,ごま油,白いりごま	ちりめんじゃこ	きゅうり,キャベツ,たまねぎ		
	みかん				みかん		
8 水	吹き寄せおこわ	牛乳	七分づき米,もち米,くり,油,三温糖	むきえび	ほんしめじ,にんじん,いんげん	651 kcal	 9日 キムタクチャーハン キム=キムチ、タク=たくあんのことです。韓国と日本の漬物がコラボレーションしたチャーハンです♪
	鮭の西京焼き		砂糖	さけ,西京みそ	しょうが	22.9 g	
	さつま汁		さつまいも,こんにゃく	白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん		
	こんぶあえ		砂糖	塩昆布	キャベツ,きゅうり		
9 木	キムタクチャーハン	牛乳	七分づき米,ごま油,白いりごま	豚ひき肉	にんにく,しょうが,ながねぎ,白菜キムチ,たくあん	591 kcal	 10日 ししゃもの青のり揚げ ししゃも,あおのり
	スープワンタン		油,ワンタンの皮	豚肉	たけのこの水煮,にんじん,はくさい,きくらげ,ながねぎ,こまつな	21.0 g	
	お菓子な目玉焼き		砂糖	調理用牛乳,アガー	もも缶		
10 金	さといもご飯	牛乳	七分づき米,さといも,油,三温糖	鶏肉		586 kcal	 14日 ひめりんご 鑑賞用、あるいは食用の小さなりんごのことを「ひめりんご」と言います。食用のひめりんごは、りんごあめなどに使われています。
	ししゃもの青のり揚げ		でん粉,油	ししゃも,あおのり		28.6 g	
	沢煮椀		じゃがいも,糸こんにゃく	豚肉,豆腐	ごぼう,にんじん,干し椎茸,ながねぎ,たけのこの水煮		
	青菜のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,もやし		
13 月	メキシカンライス	ショア（白ぶどう）	七分づき米,油	ポークウィンナー	たまねぎ,ホールコーン,むき枝豆	639 kcal	  14日 ひめりんご 鑑賞用、あるいは食用の小さなりんごのことを「ひめりんご」と言います。食用のひめりんごは、りんごあめなどに使われています。
	きのこ豆のキッシュ		油,マヨネーズ	鶏肉,いんげん豆,卵,調理用牛乳,生クリーム,ピザチーズ	生しいたけ,エリンギ,ほうれんそう	25.4 g	
	ペイザンヌスープ		油	ベーコン	かぶ,かぶ菜,にんじん,たまねぎ,キャベツ		
14 火	カレーライス	牛乳	七分づき米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,はちみつ	豚肉,いんげんまめピューレ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	626 kcal	 14日 ひめりんご 鑑賞用、あるいは食用の小さなりんごのことを「ひめりんご」と言います。食用のひめりんごは、りんごあめなどに使われています。
	じゃこサラダ		油	ちりめんじゃこ	ホールコーン,キャベツ,ほうれんそう,きゅうり,たまねぎ	21.3 g	
	ひめりんご				ひめりんご		
15 水	秋野菜かき揚げ丼	牛乳	七分づき米,さつまいも,小麦粉,油,三温糖,でん粉	えび,大豆	まいたけ,れんこん,たまねぎ	632 kcal	  15日
	白菜のみそ汁		じゃがいも	生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	にんじん,ながねぎ,はくさい	22.9 g	
	のりごま大根サラダ		白いりごま,ごま油,三温糖	きざみのり	だいこん,だいこん葉		

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
			黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える		
16 木	ご飯	牛乳	七分づき米			585 kcal	15日 木の实トースト 秋が深まると、たくさん の木の实がなります。 アーモンドとくりを粗く 刻んで、パンにたっぷりの せて焼きます。秋の味 を楽しみましょう♪
	たらの田楽みそがけ		でん粉,油,砂糖,白いりごま	まだら,白みそ,赤みそ	ゆず	27.1 g	
	田舎汁		こんにゃく,じゃがいも,ごま油	生揚げ	ごぼう,だいこん,にんじん,え のきだけ,ながねぎ		
	しらすあえ		砂糖	しらす干し	こまつな,もやし,きゅうり		
17 金	木の实トースト	牛乳	食パン,くるみ,カシューナッツ,くりの 甘露煮,はちみつ,ソフトマーガリン			629 kcal	
	チリコンカン		油,じゃがいも,バター,小麦粉	豚ひき肉,大豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュルーム,セロリ	21.7 g	
	フレンチサラダ		油,砂糖		ホールコーン,キャベツ,こま つな,たまねぎ		
20 月	ご飯	牛乳	七分づき米			588 kcal	18日 さばのみそ煮 さばは一年中売られてい ますが、秋から冬は特に 脂がのっておいしいと言 われています。給食室の 大きな釜でさばをじっく り煮込みます。
	さばのみそ煮		三温糖	さば,赤みそ	しょうが	26.5 g	
	すまし汁			鶏肉,くきわかめ,豆腐	こまつな,ながねぎ,たけのこ の水煮		
	おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう,にんじん,キャ ベツ		
21 火	切り干しごはん	牛乳	七分づき米,油	ちりめんじゃこ,油揚げ	切干し大根,にんじん,いんげ ん	587 kcal	
	せんべい汁		南部せんべい	鶏肉	ごぼう,キャベツ,にんじん,ほ んしめじ,こまつな,ながねぎ	25.9 g	
	カレーピーンズ		油,でんぷん,じゃがいも	大豆			
	柿				柿		
22 水	五穀ご飯	牛乳	七分づき米,押麦,あわ,きび,白 いりごま	あずき		586 kcal	22日 勤労感謝の日 翌日の11月23日は勤労 感謝の日です。勤労感謝 の日はもともと「新嘗祭 （いになめさい）」と呼 ばれ、食べ物の収穫に感 謝し、米・麦・あわ・ 豆・きびなどの五穀とい うものを食べる習慣があ りました。
	はたはたのから揚げ		でん粉,油	はたはた		23.3 g	
	里芋のそぼろ煮		さといも,油,糸こんにゃく,三 温糖,でん粉	豚ひき肉	しょうが,にんじん,たまねぎ, 干し椎茸,いんげん		
	千草あえ		三温糖,油	卵	こまつな,もやし		
24 金	担々麺	牛乳	中華麺,サラダ油,練りごま,白 ごま,でん粉,ごま油	豚肉,赤みそ	しょうが,ながねぎ,たけのこ, もやし,チンゲン菜	601 kcal	
	野菜の中華あえ		ごま油		キャベツ,きゅうり,にんじん, たまねぎ	24.3 g	
	さつまいものケーキ		小麦粉,バター,砂糖,さつまい も	卵			
27 月	ごはん	牛乳	七分づき米			569 kcal	27日 お好み卵焼き 豚ひき肉、キャベツ、長 ねぎなどが入った卵焼き です。焼いた後、ソース とかつお節をかけて、よ りお好み焼き風に仕上げ ます♪
	おこのみ卵焼き		油	豚肉、卵,あおのり,おかか	キャベツ,ながねぎ,しょうが	24.5 g	
	けんちん汁		油,ごま油,こんにゃく	豆腐,油揚げ	ごぼう,だいこん,にんじん, じゃがいも,ながねぎ		
	チンゲン菜のごまサラダ		ごま油,白ごま,練りごま		チンゲン菜,もやし,きゅうり		
28 火	ご飯	牛乳	七分づき米			657 kcal	
	魚のメンチカツ		生パン粉,小麦粉,ドライパン 粉,油,砂糖	あじのすり身,鶏ひき肉	たまねぎ,しょうが	32.9 g	
	生揚げのみそ汁		じゃがいも	生揚げ,白みそ,赤みそ	にんじん,ごぼう,ながねぎ,だ いこん		
	糸寒天のあえもの		三温糖,ごま油,油	糸寒天	こまつな,もやし,きゅうり,た まねぎ		
29 水	麻婆丼	牛乳	七分づき米,油,三温糖,ごま油, でん粉	豚ひき肉,押し豆腐,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけ のこの水煮,にんじん,干し椎茸	619 kcal	30日 小松菜ビスキュイパン ビスキュイは、ビスケッ トやクッキーなど焼き菓 子のことを意味します。 パンの上にビスキュイ生 地を塗って、オーブンで 焼いて作ります。生地は はミキサーにかけて ビューレ状にした小松菜 入りです♪
	こんにゃくの中華あえ		サラダこんにゃく,ごま油,白 すりごま	ツナ	きゅうり,キャベツ,ホール コーン,たまねぎ	22.9 g	
	フルーツポンチ		砂糖		パインアップル缶,みかん缶, もも缶,ナタデココ		
30 木	小松菜ビスキュイパン	牛乳	丸パン,バター,砂糖,アーモン ド粉,小麦粉	卵	こまつな	590 kcal	
	海の幸のクリーム煮		油,じゃがいも,小麦粉,バター	むきえび,いか,ほたて,いんげ んまめピューレ,調理用牛乳	たまねぎ,ほんしめじ,にんじ ん,プロッコリー	25.8 g	
	海藻サラダ		油	海藻ミックス	きゅうり,キャベツ,たまねぎ		
	みかん				みかん		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。