

11月

よていにこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝小学校

| 日 | 曜日 | 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 | | | |
| 1 | 金 | さといもご飯 | 牛乳 | 七分づき米,さといも,油,三温糖 | 鶏肉 | | 576 kcal | 1日 菊花あえ 11月3日は「自由や平和を願い、文化をすすめる」文化の日です。日本で昔から親しまれてきた菊の花が、きれいに咲く時期でもあることにちなんで、おひたしに菊の花を使います。 | |
| | | ししゃもの青のり揚げ | | でん粉,油 | ししゃも,あおのり | | 22.0 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,なごなぎ,たけのこの水煮 | | | |
| | | 野菜の菊花あえ | | | さとう | ほうれんそう,もやし,菊 | | | |
| 5 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 587 kcal | 6日 小松菜ピスキューパン ピスキューは、ピスキューやクッキーなど焼き菓子のことを意味します。パンの上にピスキュー生地を塗って、オープンで焼いて作ります。生地にはミキサーにかけてピューレ状にした小松菜入ります♪ | |
| | | こまいのから揚げ | | でんぷん, 油 | こまい, 青のり粉 | | 22.4 g | | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | | じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖, でん粉 | 豚肉 | しょうが, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, いんげん | | | |
| | | 千草あえ | | 砂糖, 油 | 卵 | こまつな, もやし | | | |
| 6 | 水 | 小松菜ピスキューパン | 牛乳 | 丸パン,バター,砂糖,アーモンド粉,小麦粉 | 卵 | こまつな | 617 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,ぶなしめじ,にんじん,ブロッコリー | 25.6 g | | |
| | | 海藻サラダ | | 油 | 海草ミックス | きゅうり,キャベツ,たまねぎ | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | |
| 7 | 木 | 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 | ぶなしめじ,にんじん,いんげん | 565 kcal | 7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。 | |
| | | 鮭の西京焼き | | 砂糖 | さけ,西京みそ | しょうが | 27.7 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,なごなぎ,だいこん | | | |
| | | おかかあえ | | 砂糖 | 塩昆布 | キャベツ,きゅうり | | | |
| 8 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 606 kcal | 8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。れんこんが苦手な人も食べやすいかも？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 | 28.1 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 | | | |
| | | 野菜のゆず和え | | 三温糖 | | はくさい,こまつな,しょうが,ゆず | | | |
| 11 | 月 | 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 | 599 kcal | 12日 さばのみそ煮 さばは一年中売られています。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。 | |
| | | 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,なごなぎ | 21.5 g | | |
| | | みそポテト | | 油,小麦粉,じゃがいも,砂糖 | 卵, 白みそ | | | | |
| 12 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 577 kcal | | |
| | | さばのみそ煮 | | 三温糖 | さば,赤みそ | しょうが | 25.4 g | | |
| | | すまし汁 | | | 鶏肉,くきわかめ,豆腐 | こまつな,なごなぎ,たけのこの水煮 | | | |
| | | こんぶあえ | | 砂糖 | 塩昆布 | キャベツ, きゅうり | | | |
| 13 | 水 | 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 | 624 kcal | 15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。 | |
| | | 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 | 21.2 g | | |
| | | 柿 | | | | 柿 | | | |
| 14 | 木 | 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,なごなぎ | 581 kcal | | |
| | | 茹で豚の梅ドレッシング | | 油,三温糖 | 豚肉 | こまつな,キャベツ,きゅうり,たまねぎ, ねり梅 | 25.0 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 | | | |
| 15 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 576 kcal | | |
| | | 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,えのきたけ,なごなぎ | | | |
| | | じゃこあえ | | 砂糖 | ちりめんじゃこ | こまつな,もやし,きゅうり | | | |

| 日 | 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 | | |
| 19 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 602 kcal | 19日 焼きりんご バターと砂糖、シナモンをりんごにからめてオープンで焼きます。甘酸っぱい秋のデザートです。 |
| | | 四川豆腐 | | ごま油,三温糖,でん粉 | 豚肉,押し豆腐,うずら卵 | 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 | 21.8 g | |
| | | パンサンスー | | 春雨,油,ごま油,白いりごま | | きゅうり,キャベツ,たまねぎ | | |
| | | 焼きりんご | | 砂糖,バター | | りんご | | |
| 20 | 水 | 木の実トースト | 牛乳 | 食パン,くるみ,アーモンド,くりの甘露煮,はちみつ,ソフトマーガリン | | | 572 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,セロリー | 20.3 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 | | |
| 21 | 木 | 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,なごねぎ,たけのこの水煮,にんじん,干し椎茸 | 619 kcal | 20日 木の実トースト 秋が深まると、たくさん木の木の実がなります。刻んだ木の実をパンにのせて焼く、甘くて香ばしいトーストです。秋の味を楽しみましょう♪ |
| | | 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 | | |
| 22 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 590 kcal | |
| | | さんまの塩焼き | | | さんま | | 25.9 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,なごねぎ | | |
| | | 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 | | |
| 25 | 月 | 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,なごねぎ,白菜キムチ,たくあん | 598 kcal | 22日 勤労感謝の日・和食の日 翌日の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（にいなめさい）」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝する日でした。また、24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋に、和食の大切さを改めて考えるきっかけの日とされています。みなさんは、はしを使ってさんまを上手に食べられますか？和食に欠かせないはしを上手に使う練習をしてみましょう。 |
| | | 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,なごねぎ,こまつな | 19.8 g | |
| | | りんごゼリー | | 砂糖 | アガー | りんごジュース,りんご | | |
| 26 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 592 kcal | |
| | | 小松菜入りつくね おろしソース | | サラダ油,生パン粉,砂糖,でん粉 | 鶏ひき肉,押し豆腐 | たまねぎ,こまつな,だいこん | 28.3 g | |
| | | 根菜のごま汁 | | じゃがいも,こんにゃく,白すりごま | 豆腐,白みそ,赤みそ | だいこん,れんこん,にんじん,えのきたけ,こまつな | | |
| | | 白菜のおひたし | | 砂糖 | | はくさい,もやし | | |
| 27 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 562 kcal | |
| | | 鶏の照り焼き | | 砂糖 | 鶏もも | しょうが,なごねぎ | 24.5 g | |
| | | ニラ玉スープ | | ごま油 | 豆腐,卵 | にら,にんじん,たまねぎ | g | |
| | | 青菜のごま和え | | 白すりごま,練りゴマ,三温糖 | | ほうれんそう,もやし | | |
| 28 | 木 | 担々麺 | 牛乳 | 中華麺,サラダ油,練りごま,白ごま,ごま油 | 豚肉,赤みそ | しょうが,なごねぎ,たけのこ,もやし,チンゲン菜 | 596 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 | 23.4 g | |
| | | さつまいものケーキ | | 小麦粉,バター,砂糖,さつまいも | 卵,牛乳 | | | |
| 29 | 金 | ご飯 | シヨア(ブレイン) | 七分づき米 | | | 570 kcal | 25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♪ |
| | | もうかざめの甘露だれ | | でん粉,油,砂糖 | もうかざめ | しょうが | 20.8 g | |
| | | 秋の五目煮 | | じゃがいも,さつまいも,サラダ油,こんにゃく,三温糖 | 生揚げ | しょうが,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,いんげん | 24.3 g | |
| | | ゆかりあえ | | 白いりごま | | きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,ゆかり粉 | | |

※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。