



11月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- カロリー
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
1 (火)	ごはん	鯖の竜田揚げ さば たつたあ こんにゃく せんぎ 蒟蒻と千切り野菜の炒め物 もも いもだんごじる 芋団子汁	○	牛乳 さば さつまいも 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 もやし さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	689 26.2
★ 台湾料理 ★							
2 (水)	ルーローファン (台湾風豚丼)	鶏肉と冬瓜のスープ とりにく とうがん 黒糖タピオカ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 黒砂糖 タピオカ	生姜 たけのこ ねぎ 人参 青梗菜	712 25.9
3 (木)	★ ぶん 化 の ひ ★						
4 (金)	新米で♪塩にぎり	味噌煮込みうどん みそにこ 高菜のごま炒め たかな いた 高菜	○	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 白みそ 赤みそ	米 油 黒いりごま 里芋 うどん ごま油 白いりごま	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 白菜 ねぎ 高菜漬け もやし	598 19.4
7 (月)	はちみつレモントースト	あすかシチュー じゃこの和風サラダ	○	牛乳 鶏肉 白みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	食パン マーガリン 油 はちみつ じゃがいも 小麦粉 バター 白いりごま	レモン セロリ にんにく 玉葱 人参 パセリ 大根 キャベツ	616 20.1
★ いい歯の日 ★							
8 (火)	カミカミわかめごはん	焼きししゃも 豆じゃこ のっぺい汁 まめ	○	牛乳 わかめ ししゃも 大豆 鶏肉 かり煮干し 焼き竹輪	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	ごぼう 干し椎茸 たけのこ 人参 大根 ねぎ	683 26
★ メキシコ料理 ★							
9 (水)	スパイシー メキシカンライス	ソパ・デ・トルティーヤ (スープ) くだもの (オレンジ)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ピザチーズ	米 バター じゃがいも 油 トルティーヤ	にんにく 玉葱 とうもろこし 缶 セロリ 青ピーマン 赤ピーマン ヤングコーン トマト缶 パセリ オレンジ	610 21.1
10 (木)	味噌ラーメン	ジャンボ餃子 野菜のナムル	○	牛乳 豚ひき肉 赤みそ	ごま油 蒸し中華麺 油 餃子の皮 春雨 片栗粉 砂糖 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし とうもろこし 缶 じゃがいも 小松菜	593 24.3
11 (金)	ごはん	イカの香味焼き 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 油 ごま油 砂糖	玉葱 セロリ じゃがいも 小松菜 もやし キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ	639 24.3
14 (月)	玄米ごはん	鶏肉と大根のスープカレー カリカリ揚げのサラダ	○	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ	米 発芽玄米 砂糖 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 さやいんげん キャベツ りんご缶詰 小松菜	646 22.4
15 (火)	五目鶏おこわ	青森名物♪せんべい汁 くだもの (りんご)	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 もち米 油 砂糖 せんべい	ごぼう ぶなしめじ 人参 枝豆 大根 小松菜 ねぎ りんご	606 21
16 (水)	手作りメロンパン	豚肉のトマトバジル煮込み エリンギソテー	○	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 クリーム ウィナー ピザチーズ ポークハム	丸パン マーガリン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく セロリ 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 小松菜 黄ピーマン エリンギ	615 22.6
17 (木)	マーボー丼	中華風コンスープ ラ・フランスゼリー	○	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ラフランスゼリー	にんにく 生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 じゃがいも 玉葱 とうもろこし 缶 ほうれん草	697 26.7
★ 食育の日 (SDGs 献立) ★							
18 (金)	鮭と卵のさっぱり♪ 混ぜ寿司	江戸黄金汁 くだもの (みかん)	○	牛乳 さけ 卵 鶏肉 白みそ 赤みそ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 白いりごま 小麦粉	きゅうり ごぼう 人参 大根 白菜 みかん	625 23.9
21 (月)	★ 学習発表会 発表会 振替 休日 ★						
22 (火)	マーガリンパン	鶏肉の粒マスタード焼き ココロ野菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ウィナー	マーガリンパン 油 スパゲッティハーフ じゃがいも	にんにく 玉葱 ほうしめじ エリンギ パセリ 人参 大根 キャベツ	611 24.6
23 (水)	★ 勤 労 感 謝 の ひ ★						
★ いい和食の日(だし汁クイズ) ★							
24 (木)	奄美名物♪鶏飯	だし汁 (試飲用) 蓮根と蒟蒻の炒め煮 レモンゼリー	○	牛乳 卵 鶏肉	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 白いりごま	生姜 干し椎茸 さやいんげん たくあん 人参 蓮根 レモンゼリー	669 26.7
25 (金)	高野めし	白身魚のおろし焼き さつまいも	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 メルルース 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	683 27.6
28 (月)	ごはん (手作りふりかけ)	肉豆腐 なめこ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ かか 青のり 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 白いりごま 油 砂糖 糸こんにゃく 焼麩	玉葱 ねぎ 大根	615 24
29 (火)	ピッツァマルグリータ	ほうれん草のポターージュ イタリアンサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ピザチーズ クリーム	オリーブ油 油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉葱 トマト缶 バジル 枝豆 パセリ 大根 キャベツ とうもろこし 缶 人参	597 22.5
★ セレクト給食 ★							
30 (水)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	セレクトつくね (タレ味or塩味) 塩ちゃんこ汁	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 つみれ 木綿豆腐	米 砂糖 油 黒いりごま 片栗粉 こんにゃく	たくあん 干し大根漬け 生姜 ねぎ ごぼう ぶなしめじ 人参 キャベツ	653 23.5

※ 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。

※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

給食費の引き落としについて

◎11月分の引き落としは、11月7日(月)です。各学年の金額は下記のとおりです。
1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円

