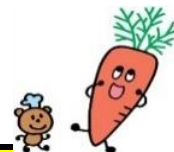




11月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- の元になる	体の調子を整える	I補給- の元になる
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える			
★ 南小50周年お祝い記念献立 ★									
1 (水)	お祝いちらし	すまし汁 ピンクのくじらクッキー	○	牛乳 鮭フレーク 卵 わかめ かまぼこ なると 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ、白いりごま、ホ ワイトチョコレート		きゅうり 人参 ねぎ	636 22.6	
2 (木)	柚子胡椒チャーハン	ワンタンスープ くだもの(りんご)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉	米 押麦 ラード 油 白いりごま マヨネーズ ワンタンの皮 ごま油		人参 にんにく ねぎ さやいんげん パセリ ゆず 生姜 もやし あしたば にら 小松菜 りんご	601 19.9	
3 (金)	★ 文化の日 ★								
6 (月)	はちみつレモントースト	あすかンチュー 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 はちみつ 油 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	
★ 台湾料理 ★									
7 (火)	ルーローファン (台湾風豚丼)	鶏肉と冬瓜のスープ くだもの(柿)	○	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		生姜 たけのこ ねぎ 人参 冬瓜 チンゲン菜 柿	691 26.1	
★ いい歯の日 かみかみ献立 ★									
8 (水)	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	○	牛乳 わかめ ししゃも 大豆 かえり煮干し 鶏 肉 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 27	
9 (木)	味噌ラーメン	ジャンボ餃子 野菜のナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ	ごま油 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 にら キャベツ 小松菜	593 24.3	
10 (金)	五目鶏おこわ	青森名物 せんのべい汁 くだもの(りんご)	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 もち米 油 砂糖 せんのべい		ごぼう ぶなしめじ 人参 枝豆 大根 小松菜 ねぎ りんご	606 21	
13 (月)	マーガリンパン	鶏肉の粒マスタード焼き パスタソテー ココロ野菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム ウィンナー	マーガリンパン 油 スパゲッティ じゃがい も		にんにく 玉葱 ほんしめじ エリンギ パセリ 人参 大 根 キャベツ	611 24.6	
14 (火)	玄米ごはん	鶏肉と大根のスープカレー 皮ごと野菜チップス	○	牛乳 鶏肉 うずら卵	米 麦こがし 油 じゃがいも さつまいも		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 ごぼう	695 21.5	
15 (水)	ごはん	イカの香味焼き 野菜のおかか炒め みそ汁	○	牛乳 いか かつお節 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく		玉葱 セロリ にら 小松菜 も やし キャベツ ごぼう 人参 大根 日本かぼちゃ ねぎ	619 24.6	
16 (木)	鮭おにぎり	肉うどん 高菜のごま炒め	○	牛乳 豚肉 油揚げ	米 油 板こんにゃく 砂糖 うどん ごま油 ごま		生姜 人参 ねぎ 小松菜 高菜漬け もやし	566 23.5	
★ 食育の日 (SDGs 献立) ★									
17 (金)	ごはん	ゼリーフライ キャベツソテー さつまい汁	○	牛乳 おから 卵 油揚 げ 赤みそ 白みそ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白すりごま さつまいも		人参 玉葱 ねぎ もやし 小松菜 大根	681 20.5	
20 (月)	麦ごはん	鯖の照り焼き ごもきんぴら じゃがいものみそ汁	○	牛乳 鯖 豚肉 生わか め 白みそ 赤みそ	米 砂糖 糸こんにゃく 白いりごま じゃがいも 油		ごぼう 人参 れんこん 枝 豆 玉葱	635 26.1	
21 (火)	マーボー丼	中華風コーンスープ レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 レモンゼリー		にんにく 生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 にら 玉葱 とうもろこし 缶 ほうれん草	697 27.7	
22 (水)	吹き寄せごはん	白身魚のおろし炊き 田舎汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 メルルーサ 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋		ごぼう 人参 大根 ねぎ	626 27.2	
23 (木)	★ 勤労感謝の日 ★								
★ いい和食の日(だし汁クイズ) ★									
24 (金)	鱈の香味ごはん	蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め だし汁(クイズ用) くだもの(みかん)	○	牛乳 鱈 鶏肉	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 白いりごま		生姜 さやいんげん たくあ ん 人参 蓮根 大葉 みか ん	622 21.3	
27 (月)	トトロあんかけ チャーハン	青菜のアジアン炒め くだもの(オレンジ)	○	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 なると	米 ラード ごま油 油 砂糖 片栗粉		ねぎ 人参 にんにく 生姜 筍 白菜 小松菜 もやし レモン オレンジ	607 21.2	
28 (火)	ごはん (手作りふりかけ)	肉豆腐 大根のみそ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ お 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 (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 ベーコン 豚肉 卵 ピザチーズ 生ク リーム ハム	油 丸パン マーガリン じゃがいも 小麦粉 砂 糖		にんにく 玉葱 トマト缶 バジル パ セリ セロリ キャベツ 人参 小松菜 エリンギ 黄パプリカ	615 22.6	
★ セレクト給食 ★									
30 (木)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	セレクト焼き鳥(タレつくねor塩ねぎま) 塩ちゃんこ汁	○	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 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 生姜 ねぎ ごぼ う 玉葱 しめじ 人参 キャベツ	671 28.1	

※ 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6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

