

# 11月 献立予定表

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 食塩相当量			
1	月		キムタクごはん たらの野菜あんかけ 芋煮汁（山形県）	ベーコン 豚ももコマ たら 豚ばらコマ	牛乳	米 かたくり粉 きび砂糖 板こんにゃく 里いも	米油 にんじん こねぎ	白菜キムチ 刻みたくあん しょうが 玉ねぎ えのきだけ しめじ 大根 ねぎ	777 kcal 31.0 g 2.5 g	
2	火		ごはん <b>主菜部門No.1</b> ☆ ぎんびらごぼう けんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	米 かたくり粉 系こんにゃく きび砂糖 里いも 板こんにゃく	米油 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ	819 kcal 29.0 g 2.3 g	
4	木		カレー南蛮うどん チーズもち 切干大根のナムル みかん	豚ばらコマ なると	牛乳 スライスチーズ 焼きのり	冷凍うどん かたくり粉 もち きび砂糖	米油 ごま油 白いりごま	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ねぎ 切干し大根 みかん	784 kcal 26.0 g 2.8 g
5	金		マーボー丼 春雨スープ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉 春雨	米油 ごま油	にら にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎たけねぎ もやし 白菜	778 kcal 30.0 g 2.8 g
8	月		他人丼 小松菜のみそ汁 柿	豚ばらコマ 豚ももコマ たまご 油揚げ みそ	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	米油	糸みつば 小松菜	玉ねぎ えのきだけ 柿	825 kcal 30.9 g 2.9 g
9	火		ごはん はたはたからあげ（秋田） 里いものピリ辛炒め きりたんぼ汁（秋田）	はたはた 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	米 かたくり粉 板こんにゃく 里いも きび砂糖 きりたんぼ	なたね油 米油 ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう 大根 白菜 ねぎ	808 kcal 27.7 g 1.9 g
10	水		<b>麺・パン部門No.1</b> ☆ ポークビーンズ ひじきとソーラのサラダ	きな粉 いんげんまめ 豚もも角	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	ミルクパン 上白糖 じゃがいも きび砂糖	米油	にんじん みずな	セロリー 玉ねぎ 大根 とうもろこし	777 kcal 29.1 g 2.8 g
11	木		ナシゴレン ガドガド ひよこ豆のスープ ヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン むきえび 生揚げ ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	米 きび砂糖 じゃがいも	米油 練りごま 白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ セロリー	821 kcal 30.5 g 2.9 g
12	金		秋刀魚の蒲焼丼 たくあんともやしの炒めもの たぬきじる	さんま 白みそ 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 米粉 きび砂糖 板こんにゃく 里いも	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが 刻みたくあん ごぼう 大根 ねぎ もやし	890 kcal 27.2 g 2.5 g
15	月		きびごはん 韓国風肉じゃが かきたま汁	豚ももコマ コチュジャン 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 もち米 きび きび砂糖 じゃがいも 系こんにゃく かたくり粉	米油 なたね油 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ セロリー	793 kcal 28.9 g 1.7 g
16	火		ジャージャー麺 <b>副菜部門No.1</b> ☆	豚ひき肉 八丁みそ テンメンジャン 大豆	牛乳 あおのり	蒸し中華めん きび砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油 なたね油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干し椎たけ もやし きゅうり	841 kcal 32.2 g 2.6 g
<b>** 17日(水)～19日(金)は、第4回定期考査のため給食はありません ㊦㊦ **</b>										
22	月		ちらし寿司 きびなごの更紗揚げ すまし汁 <b>デザート部門No.1</b> ☆ ㊦開校記念日献立㊦	油揚げ むきえび たまご 木綿豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 刻みのり きびなご シューアイス	米 きび砂糖 上白糖 かたくり粉	白いりごま 米油	にんじん さやえんどう 小松菜	干し椎たけ かんぴょう しょうが 大根	806 kcal 32.5 g 2.6 g
24	水		ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜のおかかあえ 東京みそ汁	さば切身 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳	米 かたくり粉	米油	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 もやし 大根 ねぎ	802 kcal 30.9 g 2.1 g
25	木		和風スープパグティ 大根サラダ スイートポテト	ベーコン たまご	牛乳 生クリーム	スパゲッティ きび砂糖 さつまいも 上白糖	オリーブ油 米油 無塩バター	にんじん みずな	にんにく 玉ねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム きゅうり 大根 とうもろこし	765 kcal 22.4 g 2.9 g
26	金		<b>ごはん部門No.1</b> ☆ 豆の ハニーレモンサラダ りんご	鶏むね肉 ひよこ豆 いんげん豆 あずき	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 きび砂糖 はちみつ 上白糖	米油 有塩バター オリーブ油	トマト缶 さやいんげん にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ もやし キャベツ レモン りんご	809 kcal 29.9 g 1.7 g
29	月		ルーローハン（台湾） <b>スープ系部門No.1</b> ☆ みかん	豚肩ロース 豚ひき肉 うすら卵 鶏もも肉	牛乳	米 きび砂糖 ワンタン皮	米油 ごま油	小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ たけのこ エリンギ キャベツ 白菜 もやし ねぎ しょうが みかん	838 kcal 29.4 g 2.1 g
30	火		野沢菜ごはん おでん がね（鹿児島県）	鶏ひき肉 揚げボール ウイパー 木綿豆腐 たまご うすら卵	牛乳 結び昆布	米 きび砂糖 板こんにゃく じゃがいも さつまいも 小麦粉	米油	野沢菜 にんじん	しょうが 大根 ごぼう	823 kcal 28.3 g 2.9 g

\* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆給食費についてのお知らせ◆

11月5日(金)に11月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。  
前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。

◆今月の地産地消◆

…小松菜・大根・さつまいも・里いも・キャベツ・白菜は  
一部、小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

…水菜・ねぎ・白菜・しめじ・えのき・椎たけ・さつまいも・里いも  
ごぼう・人参・大根・セロリー・りんご・さば・秋刀魚・はたはた