

# 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	火		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	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 えのきたけ しめじ 大根 ねぎ 777 kcal 31.0 g 2.5 g	
2	水		ごはん とりのからあげ ぎんびらごぼう けんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	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	にんじん にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ 819 kcal 29.0 g 2.3 g	
4	金		赤飯 ぶりの照り焼き おかか和え うったち汁 ※まんじゅう	ぶり 削り節 豚ばらコマ	三温糖 小麦粉 里いも むしまんじゅう	なたね油 白いりごま	にんじん ほうれん草 しょうが もやし 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ 937 kcal 33.6 g 2.8 g	
7	月		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	米 三温糖 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油	にら にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし はくさい 778 kcal 30.0 g 2.8 g	
8	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	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	
9	水		きなこ揚げパン ポークビーンズ ひじきとコーンのサラダ	きな粉 いんげんまめ 豚もも角	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	
10	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	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	
11	金		秋刀魚の蒲焼丼 たくあんともやしの炒めもの たぬき汁	秋刀魚 白みそ 赤みそ	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	
14	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	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 ねぎ 793 kcal 28.9 g 1.7 g	
15	火		ジャージャー麺 のり塩ビーンズ	豚ひき肉 八丁みそ テンメンジャン 大豆	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>** 16日(水)～18日(金)は、第4回定期考査のため給食はありません **</b>								
21	月		ちらし寿司 きびなごの更紗揚げ すまし汁 シューアイス	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	
22	火		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	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	
24	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	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 えのきたけ 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	
25	金		ターメリックライス バターチキンカレー 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
28	月		野沢菜ごはん おでん がね（鹿児島県）	鶏ひき肉 揚げボール ウインナー 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
29	火		ごはん キーマカレー コールスローサラダ ピーチゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆	粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	こめ油 有塩バター	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ とうもろこし もも しょうが 882 kcal 23.6 g 1.9 g
30	水		木の葉丼 もずくと冬野菜のほかほか汁 りんご	かまぼこ 油揚げ たまご	牛乳 もずく	米 きび砂糖 かたくり粉	米ぬか油	糸みつば 人参 小松菜 玉ねぎ はくさい えのき ねぎ しょうが りんご 779 kcal 28.9 g 3.1 g

■食材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。

\* 4日(金)はアレルギー対応食申込票では「雪見だいふく」となりましたが、諸事情により変更いたしました。アレルギー食材は入っておりません。

◆給食費についてのお知らせ◆

11月7日(月)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