

# 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			
2	木		カレー南蛮うどん チーズもち 切り干し大根のナムル みかん	豚ばらコマ なた	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 三温糖	米油 ごま油	にんじん ほうれんそう 小松菜	玉ねぎ ねぎ 切干し大根 みかん	782 kcal 25.9 g 2.8 g
6	月		ごはん 韓国風肉じゃが のりとたまごのスープ	豚ももコマ コチュジャン たまご 木綿豆腐	牛乳 焼きのり	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん ごねぎ ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが	789 kcal 29.3 g 2.8 g
7	火		キャベツとひき肉のカレーライス わかめサラダ りんご	豚ひき肉	牛乳 わかめ	米 小麦粉 三温糖	米油 ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ セロリー 白菜 きゅうり りんご	783 kcal 21.5 g 2.1 g
8	水		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 さつまいも入り豆じゃこ <b>☆いい歯の日☆</b>	生揚げ 豚ももコマ 豚ばらコマ 大豆	牛乳 かえり煮干	米 三温糖 かたくり粉 米粉 さつまいも	米油 なたね油	さやいんげん	大根	815 kcal 30.3 g 1.7 g
9	木		アップルトースト パンプキンシチュー 物々ホトのサラダ <b>☆図書コラボ☆</b>	鶏ももコマ	牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン 上白糖 三温糖 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米油 なたね油 ごま油	にんじん 西洋かぼちゃ	りんご 玉ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんにく	785 kcal 21.5 g 2.4 g
10	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 <b>毎月11日は☆箸の日☆</b>	さんま 白みそ 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにゃく さといも	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが もやし 刻みたくあん ごぼう 大根 ねぎ	883 kcal 27.0 g 2.5 g
13	月		ナシゴレン(インドネシア) ガドガド(インドネシア) ひよこ豆のスープ	豚ひき肉 ベーコン むきえび 生揚げ 鶏むねコマ ひよこ豆	牛乳	米 三温糖 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 キャベツ セロリー	752 kcal 28.2 g 2.5 g
14	火		ごはん さわらの西京焼き ジャパンの揚げきんぴら かきたま汁	さわら 西京みそ 鶏むねコマ 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	なたね油 白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが ねぎ	794 kcal 32.3 g 2.1 g
<b>** 15日(水)～17日(金)は、第4回定期考査のため給食はありません **</b>										
20	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 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油	糸みつば 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 柿	825 kcal 30.9 g 2.9 g
21	火		ピザトースト コーンチャウダー ヨーグルト	ウィンナー 鶏ももコマ	牛乳 ビサチーズ 調理用牛乳 クリーム ヨーグルト	食パン じゃがいも 小麦粉	米油	青ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし コーンクリーム缶 しょうが	763 kcal 29.6 g 3.2 g
22	水	シ ョ ア	赤飯 / 鶏のからあげ(2個) おかかあえ / けんちん汁 プリン <b>☆開校記念日☆</b>	ささげ 鶏もも切身 糸削り節 木綿豆腐	ショアアレー	米 もち米 かたくり粉 三温糖 里いも 板こんにゃく プリン	黒いりごま なたね油 米油 ごま油	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	806 kcal 32.7 g 2.6 g
24	金		ごはん 鯖の竜田揚げ / もやしのナムル 小金井野菜の東京みそ汁 <b>☆いい和食の日☆</b>	さば 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 ねぎ	801 kcal 30.7 g 2.1 g
27	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	牛乳	米 三温糖 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 干し椎茸 ねぎ もやし 白菜	778 kcal 29.9 g 2.8 g
28	火		ごはん はたはた唐揚げ(2尾)(秋田) 里いものピリ辛炒め きりたんぼ汁(秋田)	はたはた 鶏ももコマ 鶏むねコマ 油揚げ	牛乳	米 かたくり粉 米粉 板こんにゃく 里いも 三温糖 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	809 kcal 28.2 g 1.9 g
29	水		和風スープスパゲティ 大根サラダ スイートポテト	ベーコン たまご	牛乳 クリーム	スパゲティ 三温糖 さつまいも 上白糖	オリーブ油 米油 無塩バター	にんじん みすな	にんにく 玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム ぶなしめじ きゅうり とうもろこし	767 kcal 22.1 g 2.9 g
30	木		わかめごはん たらの野菜あんかけ 芋煮汁(山形県) / みかん	たら 豚ばらコマ	牛乳 カットわかめ	米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにゃく さといも	なたね油 米油	にんじん ごねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ 大根 ねぎ みかん	786 kcal 28.5 g 2.2 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6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・白菜・ほうれん草・ピーマン・人参は  
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