

# 11月 献立予定表

日	曜日	飲み物	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	金		わかめごはん たららの野菜あんかけ 芋煮汁(山形県) / 菊花みかん <b>★文化の日献立★</b>	たら 豚ばら肉 豚もも肉	牛乳 たきこみわかめ	米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにやく 里いも	750 kcal 28.3 g 2.2 g
5	火		ごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜県) にらたまスープ	鶏もも肉 赤みそ 鶏むねコマ たまご	牛乳	米 かたくり粉	755 kcal 30.5 g 2.8 g
6	水		マーボー丼 春雨スープ りんご	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ ハジみそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 春雨	803 kcal 30.0 g 2.8 g
7	木		フレンチトースト ポークビーンズ コーンソテー	たまご いんげんまめ 豚もも肉	牛乳 調理用牛乳	食パン 上白糖 メープルシロップ じゃがいも	738 kcal 29.8 g 3.2 g
8	金		ごはん / いかの南蛮焼き さつまいも入り豆じゃこ たぬぎ汁 <b>★いい歯の日★</b>	いか 大豆 白みそ 赤みそ	牛乳 かえり煮干	米 はいが精米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 里いも 板こんにやく	737 kcal 31.9 g 2.3 g
11	月		ごはん 韓国風肉じゃが のりとたまごのスープ <b>毎月11日は★箸の日★</b>	豚ももコマ コチュジャン 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 焼きのり	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	805 kcal 30.8 g 2.6 g
12	火		あんかけチャーハン えび春巻き みかん	豚肩ロース なると たまご 豚もも肉 むきえび	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 春雨 小麦粉 春巻きの皮	802 kcal 27.7 g 3.0 g
<b>** 13日(水)～15日(金)は、第4回定期考査のため給食はありません **</b>							
18	月		キャベツとひき肉のカレーライス わかめサラダ 焼きりんご	豚ひき肉	牛乳 わかめ	米 小麦粉 三温糖 グラニュー糖	791 kcal 21.4 g 2.8 g
19	火		ごはん 鯖の竜田揚げ もやしとわかめのナムル 小金井野菜の東京みそ汁	さば 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 生わかめ	米 かたくり粉 米粉 三温糖	795 kcal 30.6 g 2.2 g
20	水		きなこ揚げパン風トースト パンプキンシチュー コールスローサラダ	きな粉 鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン 上白糖 小麦粉 三温糖	779 kcal 25.0 g 2.4 g
21	木		ごはん 鶏肉と大根のオイスターソース煮 中華風コーンスープ	鶏もも肉 生揚げ うずら卵 鶏むねコマ たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	795 kcal 31.9 g 2.5 g
22	金	ジョア	赤飯 / 鶏のからあげ(2個) おかかあえ / けんちん汁 さつまいもと栗の外 <b>★開校記念日★</b>	ささげ 鶏もも肉 かつお節 木綿豆腐	ジョアアレーン	米 もち米 三温糖 かたくり粉 米粉 里いも 板こんにやく さつまいもと栗 の外	852 kcal 32.6 g 2.4 g
25	月		ナシゴレン(イド 初) 鶏肉のフォー ガドガド(イド 初)	豚ひき肉 ベーコン むきえび 生揚げ 鶏むねコマ	牛乳	米 三温糖	749 kcal 27.2 g 2.6 g
26	火		カレー南蛮うどん 鮭とチーズの包み揚げ 伴三絲	豚ばら肉 豚もも肉 なると さけ ポークハム短冊	牛乳 スライスチーズ	冷凍うどん かたくり粉 春巻きの皮 小麦粉 春雨 三温糖	787 kcal 32.1 g 2.6 g
27	水		他人丼 白菜とえのきの煮浸し 柿	豚ばら肉 豚もも肉 たまご 油揚げ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	808 kcal 30.2 g 2.5 g
28	木		ごはん はたはた唐揚げ(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 鶏むね肉 油揚げ	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにやく さといも きりたんぼ	809 kcal 28.2 g 1.9 g
29	金		スパゲティミートソース フレンチサラダ スイートポテト	豚ひき肉 たまご	牛乳 粉チーズ クリーム	スパゲティ 三温糖 さつまいも 上白糖	880 kcal 29.1 g 2.5 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。

◆今月の小金井産食材◆

小松菜・かぶ・大根

◆今月の旬の食材◆

ねぎ・白菜・しめじ・えのき・椎茸・さつまいも・里いも  
ごぼう・人参・大根・セロリー・りんご・さば・はたはた

◆給食費についてのお知らせ◆

11月5日(火)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。

