



11月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	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	その他	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロメモ	
1金	菊花入り赤飯		昆布, 小豆	精白米, もち米	菊の花	酒	600 kcal	11月3日は「文化の日」です。そこで菊の花をつかった料理をつくります。文化の日と菊の関係について調べてみましょう。	
	鯖の幽庵焼き		さば	でん粉	ゆず	醤油, 酒, みりん	29.7 g		
	菊花あえ				江戸菜, キャベツ, 人参, 菊の花	醤油, 酢	21.6 g		
	とん汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 削り節	こんにゃく, 油	人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ	醤油	2.3 g		
5火	山坂達者飯		大豆, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, 油, でん粉, さつま芋, 三温糖, 白ごま	さやいんげん	酒, 醤油, みりん	673 kcal	11月8日は「いい歯の日」です。「山坂達者」とは江戸時代の薩摩藩、今の鹿児島県で心や体を鍛えるために作られた言葉のひとつです。	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉, 油		塩	27.0 g		
	白菜とりんごのサラダ			油	白菜, りんご	りんご酢, 塩, こしょう	25.9 g		
	みそ汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 削り節, 昆布	ごま油	大根, 人参, ごぼう, えのき, 長ねぎ, 小松菜, 干しいたけ		2.3 g		
6水	ごはん			精白米			685 kcal	給食では山形県庄内平野の鶴岡市と舟形市から特別栽培米が届いています。「だし」「芋煮」は山形県など東北地方の郷土料理です。「芋煮」は同じ山形県の中でも鶴岡地域と舟形地域では使う肉や味付けが違うそうです。	
	だし	郷土料理：山形県	昆布	三温糖	白菜, さゆり, オクラ, みょうが, しそ, 長ねぎ	醤油	22.0 g		
	芋煮		牛肉	こんにゃく, 三温糖, 里芋	人参, まいたけ, 長ねぎ	酒, 醤油, 塩	19.8 g		
	金時豆の甘煮		金時豆	三温糖			塩, みりん		2.0 g
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース	白ワイン			
7木	親子丼		鶏肉, なたと, 鶏卵, 削り節	精白米, 三温糖	玉ねぎ, みつば	酒, みりん, 醤油, 塩	624 kcal	運動会まであと少し。鶏肉でパワーアップ、卵で風邪予防、カミカミ和えとリンゴで全力投球できるように給食室からも応援します。	
	カミカミあえ		するめ	中ざら糖	人参	酒, 醤油, だし汁	27.3 g		
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 削り節		大根, キャベツ, えのき, 長ねぎ, 小松菜		18.5 g		
	くだもの(りんご)				りんご		2.9 g		
8金	菜飯		昆布, 鶏肉	精白米, ごま油, ごま	大根干し漬, 大根葉	醤油, 酒	523 kcal	11月11日は「鮭の日」です。鮭は筋肉の材料になるたんぱく質がたっぷりのお魚です。しっかりと食べて明日の運動会もがんばりましょう。	
	切り干し大根のサラダ			ごま油, 三温糖	切干し大根, もやし, 江戸菜, 人参	醤油, 酢, とうがらし	24.9 g		
	富岡さんの鮭大根		さけ, 削り節, 昆布	三温糖	しょうが, 大根, 大根葉	酒, さけ酒, 醤油, みりん	12.6 g		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		1.6 g		
12火	鉄骨ドライカレーライス		豚肉, レバー, 大豆	精白米, 雑穀, 油, フード, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマト, ユーグレナ	塩, こしょう, パプリカ, 粉, 赤い醤油, 油, 酢, しょうが	683 kcal	鉄骨ドライカレーは鉄分たっぷりのカレーです。鉄分は疲労回復に役立ちます。運動会をがんばったみなさんの疲れが早くとれますように。	
	海藻入りサラダ		茎わかめ	油, ごま油, 三温糖	キャベツ, さゆり, 人参	米酢, 塩, 醤油, からし	21.4 g		
	白玉フルーツポンチ			白玉粉, 上白糖	パイン缶, みかん缶, 白桃缶	赤ワイン	17.8 g		
13水	ごはん			精白米			655 kcal	「さらさ揚げ」はカレー粉などで下味をつけて粉をまぶして揚げた料理です。見た目が東南アジアの「更紗」という織物に似ているのでこの名前がつけました。	
	小魚のさらさ揚げ		にぎす	でん粉	しょうが	醤油, みりん, カレー粉	27.2 g		
	じゃがいと白菜のバニラ煮		豚肉, ベーコン, 鶏がら	じゃが芋, 油	人参, 玉ねぎ, 白菜, バセリ, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ	20.3 g		
	昆布豆		大豆, 昆布	三温糖		醤油	2.2 g		
14木	コーンマヨネーズドッグ		ツナ, ハム, チーズ	無塩コッペパン, マヨネーズ(卵なし)	ホールコーン, 玉ねぎ, バセリ	こしょう	671 kcal	カリカリごぼうサラダには茹でたごぼうとカリカリに油で揚げたごぼうを使っています。歯ごたえの違いを楽しみましょう。	
	クラムチャウダー		あさり, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	油, じゃが芋, バター, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, ホールトマト, エリンギ, しょうが, バセリ	白ワイン, ベイリーフ, 塩, こしょう	25.5 g		
	カリカリごぼうサラダ			油, 三温糖, 白ごま	みずかけ, しょうが, 江戸菜, 人参, 玉ねぎ, にんにく	塩, こしょう, 酢, 醤油	36.0 g		
15金	ごはん			精白米			690 kcal	おからは豆腐をつくる時にたくさんでかきます。食物繊維とカルシウムがたっぷりののに捨てられてしまふことが多いです。とてももったいないですね。	
	おから入りメンチカツ		豚肉, おから, 大豆, 脱脂粉乳, 鶏卵	油, 薄力粉, パン粉	キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう, 水, 中濃ソース	27.2 g		
	小松菜のあえもの			ごま油, 三温糖, ごま	小松菜, もやし, 人参	醤油, 塩, とうがらし	24.0 g		
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 煮干し, 昆布	じゃが芋	玉ねぎ, えのき	水	2.4 g		
18月	フィッシュバーガー		さめ, 鶏卵	丸パン, 薄力粉, パン粉, 油		白りんご粉, 塩, こしょう, 中濃ソース, かつお節, 粒マスタード	564 kcal	今年もサンゴリアスの選手の方々が来てくださいます。アイリッシュシチューはラグビーが強いアイルランド生まれの料理です。	
	アイリッシュシチュー		豚肉, 鶏がら	じゃが芋	人参, かぶ, かぶの葉, キャベツ, マッシュルーム, バセリ, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ	27.0 g		
	くだもの(なし・かき)				梨, 柿		23.6 g		

*食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	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	その他	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロメモ
19 火	ごはん			精白米			653 kcal	白金小学校でも人気のジャンボ餃子を今回はスープに浮かべて食べます。お楽しみに。
	八宝菜 はっほうさい	○	豚肉、えび、いか、うずら卵、鶏がら	油、でん粉、ごま油	人参、白菜、玉ねぎ、もやし、青梗菜、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、かつお	27.0 g	
	スープ餃子 すーぷぎょうじ		豚肉、鶏がら	上白糖、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮	玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、しょうが、白菜、パセリ、人参、干しいたけ	塩、こしょう、醤油、酒	21.5 g	
	くだもの(みかん)				みかん		2.6 g	
20 水	ごはん			精白米			643 kcal	11月24日は「いい日本食の日」です。今年は近茶流宗家柳原尚之氏が和食の基本である「だし」について5年生に紹介していただきます。
	かつおの南蛮漬 かつおのなんばんづけ	○	かつお、高野豆腐、削り節	でん粉、油、三温糖	しょうが、玉ねぎ、とうがらし	醤油、米酢、酒	27.0 g	
	ぐる煮 ぐるし		昆布、煮干し	里芋、こんにゃく、さつま芋、でん粉	ごぼう、大根、人参、にんにく、しめじ、さやいんげん	酒、醤油、みりん	16.3 g	
	ゆずふうみあえ		昆布	ごま	キャベツ、人参、江戸菜、ゆず	塩、醤油	1.7 g	
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			
21 木	練馬大根スパゲティ ねりまだいこん スパゲティ	○	さば節、ツナ、のり	スパゲティ、油、三温糖	玉ねぎ、しめじ、大根	塩、こしょう、醤油、米酢	621 kcal	練馬大根は東京生まれ東京育ちの大根です。練馬では大人気の練馬大根スパゲティの味を楽しみましょう。
	コールスローサラダ			油	キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	23.9 g	
	リングケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、バター	りんご	ベーキングパウダー、ラム酒	22.5 g	
							2.0 g	
22 金	赤飯 せきはん	○	ささげ	アルファ化米、白ごま、黒ごま			764 kcal	11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは、その年の収穫を感謝し、これからの豊作を願う「新嘗祭」という行事に由来しました。お祝いの時には「赤飯」という習慣も引き継がれるように給食でも赤飯を食べます。
	鶏の唐揚げ とりのからあげ		鶏肉	でん粉、薄力粉、油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、白ワイン、醤油	32.2 g	
	おかかあえ		削り節		キャベツ、もやし、人参、さやいんげん	醤油	22.3 g	
	野菜の味噌椀 やさいのみそわん		油揚げ、豆腐、みそ、昆布、さば節	こんにゃく、里芋、ごま油	人参、ごぼう、大根、大根菜、干しいたけ		2.2 g	
	くだもの(りんご)				りんご			
25 月	五目チャーハン ごもくチャーハン	○	鶏肉、えび、鶏がら	精白米、押麦油、ごま油	しょうが、赤ピーマン、長ねぎ、干しいたけ、にんにく、とうもろこし	酒、塩、醤油、こしょう	561 kcal	ひと昔前は「みかん」は冬の果物というイメージでしたが、最近では秋から美味しいみかんが食べられるようになりました。実はこれもSDGsと関係があります。
	中華風コーンスープ ちゅうわふうこうんすーぷ		鶏肉、鶏がら、鶏卵	油、じゃが芋、でん粉	玉ねぎ、人参、しょうが、パセリ	塩、こしょう	22.6 g	
	ナムル			油、ごま油、三温糖、ごま	もやし、人参、小松菜、にんにく	醤油、かつお、かつお	18.4 g	
	くだもの(みかん)						2.5 g	
26 火	ごはん			精白米			665 kcal	干草焼きは具沢山の厚焼き玉子です。今回はむきえびとチーズも加えて少し洋風な味付けにします。
	ごまじゃこふりかけ	○	ちりめんじゃこ	オリーブ油、ごま	にんにく、しそ	醤油	32.6 g	
	えび、鶏卵、牛乳、チーズ えび、とりたまご、ぎゅうにゅう、ちーず		油、上白糖		とうもろこし、たけのこ、長ねぎ	酒、塩、こしょう、醤油	25.3 g	
	からしあえ		油揚げ		小松菜、白菜、人参	醤油、からし	3.1 g	
27 水	けんちんうどん	○	豚肉、ちくわ、削り節	うどん、里芋、こんにゃく、油	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ	醤油、酒	540 kcal	「ゼリーフライ」は埼玉県行田市地域の郷土料理です。「ゼリーのフライ？」さてどんな料理がでてくるのかお楽しみに。
	ゼリーフライ		おから、鶏卵	じゃが芋、薄力粉、油、パン粉	玉ねぎ、人参、長ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース	20.8 g	
	くだもの(かき)				柿		18.8 g	
							2.3 g	
28 木	ごはん			精白米			673 kcal	秋にはいろいろな果物が旬を迎えます。りんごもそのひとつです。品種によって、酸味・甘味・歯ごたえ・香りなどが違います。好きな味を見つけたら品種をチェックしておきましょう。
	肉豆腐 にくどうふ	○	豚肉、生揚げ	こんにゃく、油、三温糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ	醤油、酒、みりん	27.7 g	
	小松菜のかりかりあえ こまつなのかりかりあえ			さつま芋、油、ごま油	小松菜、もやし、人参	みりん、醤油	22.7 g	
	くだもの(りんご)				りんご		1.8 g	
29 金	ごはん			精白米			614 kcal	給食試食会があります。今年は日本の伝統的な加工品である「ひじき」「切り干し大根」とこれから旬をむかえる「れんこん」「きのこ」を使った献立を紹介いたします。
	ひじきふりかけ	○	ひじき、ちりめんじゃこ	三温糖、ごま	刻み梅	醤油、酢	25.0 g	
	れんこんのつくね焼き		鶏肉、豆腐、鶏卵	油、パン粉、三温糖、でん粉	しょうが、干しいたけ、れんこん、人参	塩、醤油、一味唐辛子、みりん	21.1 g	
	切り干し大根のベーコン		ベーコン	オリーブ油	にんにく、とうがらし、玉ねぎ、人参、切り干し大根	塩、こしょう	2.6 g	
	きのこ汁		油揚げ、豆腐、削り節	こんにゃく、でん粉	人参、大根、小松菜、長ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ	塩、醤油、みりん		

めあて:

- ・食事のあいさつをきちんとしよう
- ・旬のたべものを知ろう



おいしい
栄養たっぷり
季節に合わせて
体調を整える

