

11月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	I類 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1 金	きんぴらチーズドック	○	ひじきいりポイル野菜 白菜とベーコンのスープ	牛乳,ピザ用チーズ ひじき,かつお節 とり肉,ベーコン	コッペパン,米サラダ油 さとう,ごま油 じゃがいも	ごぼう,にんじん たけのこ,キャベツ きゅうり,玉ねぎ,はくさい	469 kcal 21.0 g 19.2 g 1.9 g	給食目標 感謝の気持ちを もって食べましょ う
2 土	麦ご飯 	○	米粉のポークカレー キャベツの福神漬け ココアプリン	牛乳,ぶた肉 粉寒天,豆乳	米,押麦 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんにく,しょうが,福神漬 セロリ,玉ねぎ,キャベツ にんじん,グリーンピース	585 kcal 21.5 g 15.0 g 2.4 g	
6 水	チンジャオロース丼	○	野菜ジュース ウェーブ ⁺ りんごスープ りんご	ぶた肉,とり肉	米,押麦,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 ウェーブワンタンの皮	野菜ジュース,にんにく,しょうが 玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ もやし,干しいたけ,ピーマン パプリカ,ごまつな,りんご	489 kcal 17.3 g 8.9 g 1.6 g	11月23日は 勤労感謝の日 
7 木	五目ご飯	○	カリカリ揚げ 白菜の塩昆布漬け みそ汁	牛乳,ぶた肉,油揚げ 大豆,ちりめんじゃこ 塩昆布,高野豆腐,みそ	米,米サラダ油 さとう,さつまいも かたくり粉,ごま,じゃがいも	にんじん,干しいたけ さやいんげん,れんこん はくさい,しめじ,玉ねぎ,ねぎ	534 kcal 21.3 g 18.8 g 2.3 g	
8 金	きのこうどん	○	さつまいもの天ぷら まっくろくろすけ	牛乳,とり肉 絹ごし豆腐	米サラダ油,うどん,さとう さつまいも,小麦粉,ごま かたくり粉,白玉粉,上新粉	玉ねぎ,しめじ,えのき 干しいたけ,にんじん ごまつな,ねぎ	617 kcal 20.0 g 23.0 g 1.6 g	10月27日~11月 9日までが読書週 間です。今月は小 川小学校の図書室 にある本から3冊 をピックアップし て本の中に出てく る食べ物や料理を 作ります。 「ごまつなさんの ハンバーグ」(作 寺村輝夫、絵 岡 本嶋子、とうもろこ し)
11 月	麦ご飯	○	肉じゃがうま煮 赤しそあえ 菊花みかん	牛乳,ぶた肉 高野豆腐	米,押麦,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく さとう	にんじん,玉ねぎ さやいんげん,だいごん もやし,きゅうり,みかん	520 kcal 20.1 g 13.1 g 1.6 g	
12 火	スパゲッティミートソース 	○	フレンチサラダ ルルとララのスイートポテト	牛乳,ぶた肉 大豆,豆乳	スパゲッティ,パン粉 オリーブ油,さとう,グラニュー糖 米サラダ油,さつまいも,バター	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト キャベツ,とうもろこし	651 kcal 23.0 g 19.5 g 1.9 g	「ハンバーグ」(作 寺村輝夫、絵 岡 本嶋子、あかね書 房)
13 水	豚キムチ丼	○	卵いり野菜スープ りんご	牛乳,ぶた肉 とり肉,たまご	米,押麦,ごま油 さとう,ごま 米サラダ油,かたくり粉	にんにく,玉ねぎ にんじん,ねぎ,もやし キムチ,はくさい,りんご	529 kcal 24.2 g 15.5 g 2.7 g	
14 木	古代米入りご飯	○	ぶりの縄文焼き ごま和え わかめいりみそ汁 「まっくろ」のり	牛乳,ぶり 絹ごし豆腐,みそ わかめ,まっくろのり	米,黒米,さとう ごま,米サラダ油 じゃがいも	キャベツ,にんじん もやし,だいごん しめじ,ねぎ	518 kcal 23.8 g 18.8 g 2.0 g	「ルルとララのス イートポテト」 (作・絵 あんび るやすこ、岩崎書 店)です。 この料理を通し
15 金	ご飯	○	切干大根いり卵焼き おひたし きのこのみそ汁	牛乳,とり肉 たまご,かつお節 絹ごし豆腐,油揚げ	米,米サラダ油 さとう	切干しいたけ,もやし にんじん,ねぎ ごまつな,だいごん,しめじ	503 kcal 21.3 g 18.9 g 2.4 g	
18 月	小松菜とますのまぜご飯	○	からしあえ さつまいもの豚汁 菊花みかん	牛乳,ます ぶた肉,絹ごし豆腐 油揚げ,みそ	米,押麦,ごま油 ごま,さとう,さつまいも 米サラダ油,こんにゃく	ごまつな,もやし,しょうが にんじん,ごぼう,みかん だいごん,ねぎ	514 kcal 23.1 g 15.2 g 2.3 g	て、みなさんが本 に関心を寄せた り、読む機会が更 に増えたりすると 嬉しいですよ。
19 火	ごま塩ご飯	○	さばのごまみそだれ いそかあえ 呉汁	牛乳,さば,木綿豆腐,大豆 みそ,かつお節,油揚げ きざみのり,ぶた肉	米,押麦,ごま さとう,米サラダ油	しょうが,ごまつな もやし,にんじん,ねぎ	556 kcal 28.5 g 21.0 g 2.1 g	
20 水	ソース焼きそば	○	ごぶきいも スイーツこんにゃくいりポンチ	牛乳,ぶた肉 あおのり	蒸し中華めん, 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんじん,もやし,玉ねぎ キャベツ,ごまつな みかん,缶詰,パイン缶詰 黄桃缶詰,りんご缶詰,レモン果汁	535 kcal 18.3 g 16.0 g 2.0 g	
21 木	麦ご飯	○	豆腐の五目うま煮 切り干し大根の中華サラダ りんご	牛乳,ぶた肉 いか,絹ごし豆腐	米,押麦,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油	しょうが,にんにく,にんじん 干しいたけ,たけのこ,はくさい ねぎ,チンゲンツァイ,りんご 切干しいたけ,きゅうり,もやし	501 kcal 22.1 g 13.9 g 1.6 g	
22 金	炸鸡片	○	フライビーンズ 秋野菜のスープ	牛乳,とり肉 ウィンナー,大豆 ぶた肉,ベーコン	米,米サラダ油 かたくり粉,さつまいも	にんじん,玉ねぎ,ピーマン パプリカ,セロリ,はくさい エリンギ,しめじ	525 kcal 18.6 g 20.7 g 2.3 g	11/14 まっくろ献立
25 月	秋味ご飯	○	あじの塩焼き すまし汁 菊花みかん	牛乳,とり肉 油揚げ,あじ 絹ごし豆腐	米,もち米,サラダ油 さとう,さつまいも 白玉ふ	にんじん,干しいたけ しめじ,えのき,みかん	538 kcal 26.2 g 19.9 g 1.6 g	
26 火	ガハオライス	○	フオースープ パインゼリー	牛乳,ぶた肉,とり肉 大豆,粉寒天	米,押麦 ごま油,さとう ごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん パプリカ,しょうが キャベツ,ねぎ,パインジュース	567 kcal 25.0 g 15.8 g 1.9 g	
27 水	麦ご飯 	○	ひじきの甘辛ふりかけ チキングリル ⁺ リル ⁺ にーリス 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳,ひじき,かつお節,豆乳 ちりめんじゃこ,とり肉 焼きちくわ,ぶた肉,生揚げ	米,米,押麦,米サラダ油 さとう,はちみつ,さつまいも はるさめ,ごま,ごま油	にんにく,玉ねぎ パプリカ,ごまつな,もやし にんじん,しめじ,はくさい	601 kcal 27.6 g 21.0 g 2.4 g	11/27 FC町田ゼルビア 応援献立
28 木	コッペパン 	○	ごまつなさんのハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	牛乳,ぶた肉,とり肉 しぼり豆腐,豆乳	コッペパン,米サラダ油 パン粉,かたくり粉 じゃがいも,バター	玉ねぎ,とうもろこし にんじん,はくさい だいごん,もやし,ごまつな	502 kcal 28.1 g 18.6 g 2.3 g	
29 金	ご飯	○	いかの更紗揚げ もやしのチヂミ ⁺ 風炒め むらくもスープ	牛乳,いか ぶた肉,とり肉 たまご	米,かたくり粉 米サラダ油,はるさめ さとう,ごま油,ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,ピーマン,ごまつな	558 kcal 26.7 g 19.3 g 2.2 g	

・ 献立は都合により変更する場合があります。

・ 太字の野菜は地場野菜使用予定です。