

11月 献立表

令和6年度 小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1金	○	なめし	かんこくふうにくじゃが ちゅうがスープ	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉	米,ごま油,じゃがいも,三温糖,白いりごま,白すりごま	ひろしまな,にんにく,にんじん,玉葱,こねぎ,ねぎ,チンゲンツァイ,しょうが	606 kcal 22.3 g
5火	○	ごはん	とりつくねやき ごまあえ えのきのみそしる	牛乳,おから,鶏ひき肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,卵・乳なしマヨネーズ,三温糖,かたくり粉,なたね油,白すりごま	ねぎ,ごぼう,干し椎茸,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,こまつな,えのきたけ	613 kcal 22.6 g
6水	○	わかめごはん	じゃがいものそぼろにかきたまじる	牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,たまご	米,じゃがいも,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,だいこん,干し椎茸,えだまめ,ねぎ	625 kcal 23.3 g
7木	○	キムチチャーハン	はるさめスープ くだもの(かき)	牛乳,なんと,豚もも肉,ベーコン,たまご,鶏もも	米,なたね油,三温糖,ごま油,はるさめ	はくさい,キムチ漬け,にんじん,玉葱,ねぎ,りょくとうもやし,干し椎茸,はくさい,えのきたけ,しょうが,かき	555 kcal 21.5 g
8金	○	むぎごはん	いかのてりやき にまめ くだくさんみそしる	牛乳,いか,金時豆,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,押麦,なたね油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな,玉葱,だいこん,にんじん	611 kcal 27.1 g
11月	○	ごはん	あげどうふのおろしかけ とりときゅうりのごまあえ きのこじる	牛乳,木綿豆腐,鶏ささ身,鶏もも肉,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,三温糖,ごま油,ねりごま,なたね油	だいこん,こねぎ,きゅうり,りょくとうもやし,にんじん,レモン,ごぼう,えのきたけ,ぶなしめじ,しいたけ	661 kcal 22.0 g
12火	○	はちみつトースト	グリーンサラダ ABCスープ	牛乳,白みそ,鶏もも肉	食パン,有塩バター,はちみつ,なたね油,上白糖,マカロニス,パグッティ,じゃがいも	キャベツ,とうもろこし缶詰,こまつな,にんじん,玉葱,ねぎ,セロリー	486 kcal 16.4 g
13水	○	きのこごはん	やしししゃも ごもくまめ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳,鶏もも肉,ししゃも,大豆,豚もも肉,生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,なたね油,三温糖,白いりごま,こんにゃく,じゃがいも	ぶなしめじ,えのきたけ,干し椎茸,にんじん,ごぼう,玉葱	603 kcal 28.1 g
14木	○	わかめうどん	カステラ くだもの(みかん)	牛乳,鶏もも肉,生わかめ,油揚げ,かまぼこ,たまご	うどん,ごま油,ブレミックス粉,はちみつ,なたね油	にんじん,ねぎ,ぶなしめじ,みかん	549 kcal 21.0 g
15金	○	えだまめゆかりごはん	いかフライ ゆでキャベツ しめじととうふのみそしる	牛乳,いか,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,小麦粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),なたね油	えだまめ,ゆかり,キャベツ,ぶなしめじ,こねぎ	688 kcal 29.3 g
19火	○	げんまいごはん	わかさぎのからあげ ごふきいも あつあげのみそしる	牛乳,わかさぎ,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,玄米,かたくり粉,なたね油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,玉葱	582 kcal 16.3 g
20水	○	ごはん	みそでんがく ごもくきんぴら すましじる	牛乳,鶏ひき肉,赤みそ,豚もも肉,木綿豆腐	米,こんにゃく,三温糖,かたくり粉,糸こんにゃく,なたね油,ごま油	にんじん,ごぼう,れんこん,こまつな,ねぎ	522 kcal 19.1 g
21木	○	ごはん	とうふのうまに きのこたまごのスープ	牛乳,豚ばら肉,木綿豆腐,絹ごし豆腐,鶏もも肉,生わかめ,たまご	米,ごま油,なたね油,かたくり粉	にんじん,だいこん,干し椎茸,玉葱,ねぎ,チンゲンツァイ,えのきたけ,こまつな,しょうが	620 kcal 24.7 g
22金	○	★わしよくのひメニュー ごはん	さかなのしおやき やさいのおかかあえ えどこがねじる 	牛乳,さば,おかか,鶏もも肉,白みそ,赤みそ	米,なたね油,小麦粉	キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,だいこん,ごぼう,はくさい,こまつな	643 kcal 26.3 g
25月	○	ツナピラフ	ビーンズサラダ スイートポテト	牛乳,キハダマグロレトルト,ひよこまめ,白みそ,クリーム	米,なたね油,上白糖,さつまいも,有塩バター	パセリ,にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,キャベツ	593 kcal 15.9 g
26火	○	ねぶかめし	さばのみそやき みずなのおひたし のっぺいじる	牛乳,油揚げ,さば,白みそ,鶏もも肉	米,三温糖,さといも,こんにゃく,かたくり粉,ごま油	わけぎ,しょうが,りょくとうもやし,みずかけな,にんじん,だいこん,ねぎ	592 kcal 25.6 g
27水	○	和風スープスパゲッティ	おいもサラダ くだもの(みかん)	牛乳,ベーコン,鶏もも肉,白みそ	なたね油,スパゲッティ,じゃがいも,さつまいも,上白糖	にんにく,エリンギ,ぶなしめじ,マッシュルーム生,にんじん,玉葱,とうがらし,えだまめ,みかん	534 kcal 19.3 g
28木	○	コッペパン	おからのスコップコロッケ やさいスープ	牛乳,豚ひき肉,おから,ピザチーズ,鶏もも肉	コッペパン,オリーブ油,卵・乳なしマヨネーズ,パン粉(乾燥)	玉葱,にんじん,はくさい,セロリー,しょうが,ねぎ	569 kcal 22.8 g
29金	○	ごはん	いかのかりんあげ からしあえ いなかじる	牛乳,いか,大豆,鶏もも肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,じゃがいも,なたね油	しょうが,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,ごぼう,だいこん,ねぎ	653 kcal 24.9 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
※こまつな、だいこん、さといも、さつまいも、はくさい、キャベツ、にんじん、はちみつは小金井市産のものを使用します。



給食費のおしらせ

11月5日(火)に11月の給食費を引き落としします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。

＜引き落とし金額＞

- 1・2年生 4,369円
- 3・4年生 4,726円
- 5・6年生 5,066円

献立紹介

22日(金)わしよくのひメニュー

11月24日(日)は「和食の日」です。小金井第四小学校では22日(金)に「和食の日」にちなんだメニューを提供します。
当日の献立は東京都の地場産物を味わう汁物、「江戸こがね汁」です。
小金井市産の野菜、東京都産の靴屋味噌、東京都産のキッコーン醤油、武蔵野の小麦文化にちなんだすいとん入りの小金井市オリジナルメニューです。
おたのしみに!



11月24日は「和食の日」