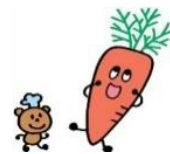




11月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値・ ナトリウム
				血や肉になる	E値・の元になる	体の調子を整える	
3 (月)	★ 文 化 の 日 ★						
4 (火)	ごもく とり 五目鶏おこわ	あおもゆいぶつ 青森名物♪せんべい汁 くだもの 果物 (りんご)	○	牛乳,鶏ももコマ,木綿豆腐	米,もち米,なたね油,三温糖, せんべい	ごぼう,ぶなしめじ,にんじん,え だまめ,だいこん,ねぎ,りんご	575 19.7
5 (水)	★ 読書旬間① 『マルゲリータのまるちゃん』 ★		○	牛乳,ベーコン千切り,ピザ チーズ,鶏ももコマ,クリー ム,ひよこめ	オリーブ油,なたね油,小麦 粉,有塩バター	にんにく,玉葱,トマト缶詰,バジル,にんじ ん,とうもろこし缶詰,パセリ,大根,キャベ ツ,枝豆	683 24.1
5 (水)	ピッツァ・マルゲリータ	クリームコーンスープ さっぱりサラダ					
6 (木)	★ 読書旬間② 『給食番長』 ★		○	牛乳,豚もも角,クリーム,干 ひじき	米,なたね油,じゃがいも,小 麦粉,有塩バター,はちみつ, 白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじ ん,グリーンピース,キャベツ,だい こん,こまつな,とうもろこし,み かん	768 20.1
6 (木)	きゅうしょくしつ 給食室おばちゃんの カレーライス	ひじきの和風サラダ くだもの 果物 (みかん)					
7 (金)	★ 読書旬間③ 『ごんぎつね』 ★		○	牛乳,いわし開き,鶏ひき肉	米,もち米,ぐり,なたね油,ご ま油,白いりごま,さといも, かたくり粉	たくあん,もやし,なめこ,えのき たけ,ぶなしめじ,エリンギ,にん じん,だいこん,ねぎ	608 25
7 (金)	くり 栗ごはん	いわし しおや 鰯の塩焼き たくあん炒め きのこ汁					
10 (月)	★ 読書旬間④ 『こまったさんのスパゲティ』 ★		○	牛乳,まぐろ缶詰,ピザチー ズ,ひよこ豆,ヨーグルト	オリーブ油,スパゲッティ, なたね油,上白糖	にんにく,玉葱,トマト缶詰,ほうれん そう,にんじん,キャベツ,りよくとう もやし,いちご,レモン	619 24.9
10 (月)	スパゲティ・コン・トンノ (ツナとトマトのスパゲティ)	ひよこ豆のサラダ イチゴジャム入りヨーグルト					
11 (火)	★ 読書旬間⑤ 『からすのてんぱらやさん』 ★		○	牛乳,いか,たまご,鶏もも千 切り	米,三温糖,小麦粉,さつまい も,なたね油	にんじん,だいこん,キャベツ,こ まつな	683 20.6
11 (火)	ごはん	からすのてんぱら (さつまいも・イカ) てん しんりんやさい 天つゆ 森林野菜のスープ					
12 (水)	★ 読書旬間⑥ 『天の川のラーメン屋』 ★		○	牛乳,豚ロース	蒸し中華めん,ごま油,三温 糖,かたくり粉,白いりごま	しょうが,ねぎ,こねぎ,にんにく, にんじん,りよくとうもやし,こま つな	622 24.4
12 (水)	あま がわ 天の川のしょう油つけ麺	とくせいや ぶた 特製焼き豚 やさい 野菜のナムル					
13 (木)	★ 読書旬間⑦ 『えどこがねじる』 ★		○	牛乳,油揚げ,鶏ももコマ,白 みそ,赤みそ	米,三温糖,なたね油,黒いり ごま,小麦粉	たくあん,ごぼう,にんじん,だい こん,はくさい,オレンジ	620 19.2
13 (木)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	こがねいし きょうつう 小金井市共通レシピ♪江戸こがね汁 くだもの 果物 (オレンジ)					
14 (金)	★ 読書旬間⑧ 『給食室の日曜日』 ★		○	牛乳,鶏ももコマ,たまご, ウィンナー,豚ももコマ	米,オリーブ油,なたね油,三 温糖,マカロニ	グリーンピース,にんじん,玉葱, しょうが,トマト缶詰,キャベツ, パセリ,レモンゼリー	681 25.8
14 (金)	ビックリ!!オムライス	ミネストラスープ レモンゼリー					
17 (月)	★ 読書旬間⑨ 『ぐりとぐら』 ★		○	牛乳,たまご,鶏もも角,ク リームピザチーズ,ベー コン千切	プレミックス粉,はちみつ, なたね油,じゃがいも,小麦 粉,有塩バター,栗甘露煮	にんにく,にんじん,玉葱,ブロッ コリー,エリンギ,マッシュル ーム,しめじ,パセリ,キャベツ, きょうな	648 21.4
17 (月)	ふわふわカステラ	ぐりとぐらの森のシチュー ごちそうサラダ					
18 (火)	ぶた 豚キムチチャーハン	ビーフンスープ くだもの (みかん)	○	牛乳,豚ももコマ,テンメン ジャン,たまご	米,押麦,ラード,ごま油,なた ね油,三温糖,ビーフン	ねぎ,はくさいキムチ,玉葱,に ら,しょうが,にんじん,もやし, こまつな,みかん	602 22.2
19 (水)	★ SDGs 献立 ★		○	牛乳,ちりめんじゃこ,こんぶ, 焼き竹輪,揚げボール,つみれ, 生揚げ,がんもどき,うす卵	米,なたね油,白いりごま,こ んにやく,じゃがいも	こまつな,だいこん,りんご	623 24.3
19 (水)	ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ	おおくろだいこん 大蔵大根入り♪おでん くだもの 果物 (りんご)					
20 (木)	しお 塩むすび	みそ にこ 味噌煮込みうどん たかな いた 高菜のゴマ炒め	○	牛乳,豚ももコマ,油揚げ,白 みそ,赤みそ	米,なたね油,さといも,うどん, ごま油,白いりごま	ごぼう,干し椎茸,にんじん,だい こん,はくさい,ねぎ,たかな漬, もやし	577 20.4
21 (金)	わかめごはん	にくとうふ 肉豆腐 だいこん 大根のみそ汁	○	牛乳,カットわかめ,豚もも コマ,木綿豆腐,油揚げ,赤み そ,白みそ	米,なたね油,糸こんにやく, 三温糖	玉葱,ねぎ,だいこん	639 26.6
24 (月)	★ 振 替 休 日 ★						
25 (火)	ごはん	さば たつたあ 鯖の竜田揚げ あぶらあ だいこん いた に 油揚げと大根の炒め煮 いも団子汁	○	牛乳,さば切り身,油揚げ,鶏 ももコマ	米,かたくり粉,なたね油,三 温糖,じゃがいも	しょうが,だいこん,にんじん,さ やいんげん,こまつな,ねぎ	693 25.8
26 (水)	★ 北海道料理 ★		○	牛乳,鶏ももコマ,焼きのり, 白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,じゃが いも,有塩バター	しょうが,ねぎ,玉葱,にんにく, にんじん,もやし,とうもろこし 缶詰,にら,みかん	604 22.4
26 (水)	ほっかいどういぶつ びばい とり 北海道名物♪美唄の鶏めし	さっぽろ味噌スープ くだもの 果物 (みかん)					
27 (木)	むぎ 麦ごはん	クリチキ 野菜炒め ぐ いた 貝だくさんみそ汁	○	牛乳,鶏もも切り身白みそ, ヨーグルト,ボークハム,鶏 ももコマ,油揚げ,赤みそ	米,おおむぎ(押麦),なたね 油,こんにやく(精粉)	キャベツ,もやし,にんじん,ごぼ う,だいこん,日本かぼちゃ,ねぎ	670 26.4
28 (金)	カレーピラフ	ベジタブルチャウダー ぶどうゼリー	○	牛乳,ベーコン千切り,鶏も もコマ,クリーム	米,押麦,オリーブ油,なたね 油,じゃがいも,有塩バター, 小麦粉	にんじん,玉葱,とうもろこし缶 詰,グリーンピース(冷凍),にんにく, キャベツ,パセリ,ぶどうゼリー	681 21.7

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。