



献立表



日	主食	汁物 主菜 副菜 デザート	あかのなかま 血や肉や骨になるもの		きのなかま 熱や力になるもの		みどりのなかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜など)	
1金	わかめごはん	かぶのみそしる とりにくのこうちやに あきのみかくあえ	とりにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、さつまいも	ごま	ブロッコリー	かぶ、しめじ、ながねぎ	651 Kcal 28.9 g 21.2 g 1.8 g
5火	さといもごはん	みそしる さばのカレーやき とさあえ	とりにく、さば、かつお、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さといも、さとう、 こめこ	あぶら	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、えのきたけ、 ながねぎ	570 Kcal 30.4 g 22.4 g 2.3 g
6水	たつぷりキャベツの ホイコーローどん	わかめとだいこんのスープ	ぶたにく、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、はるさめ	あぶら	ピーマン、にんじん、 あかパプリカ	しょうが、にんにく、キャベツ、 ながねぎ、だいこん、かき	602 Kcal 23.5 g 18.4 g 2.1 g
7木	チリビーンズドッグ	かき マセドアンスープ	だいち、ぶたにく、 ウインナー、たまご、 とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	あぶら、バター	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ブルーベリー	646 Kcal 24.8 g 28.2 g 2.6 g
8金	こだいまいごはん	たぬきじる ちくわのいそべあげ カミカミきんぴら	ちくわ、いか、とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、もちこめ、むぎ、 きび、あかまい、くろま い、 こむぎこ、こんにやく、	あぶら	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しょうが、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ	592 Kcal 26.9 g 16.3 g 2.9 g
11月	キャベツのわふうスバゲティ	だいちとじゃこのあまからあげ みかん	ぶたにく、ベーコン、 だいち	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、でんぶん、 さつまいも、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ、しめじ、 ながねぎ、みかん	546 Kcal 24.0 g 21 g 1.6 g
12火	あきのちらしずし	ざくざくじる こんぶあえ	さけ、あぶらあげ、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく	ごま、あぶら	にんじん、さやえんどう	ごぼう、しめじ、きゅうり、 だいこん、しょうが	501 Kcal 24.6 g 15.3 g 2.0 g
13水	ハヤシライス	カリカリごぼうのサラダ ミックスフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら、バター	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、セロリー、 ごぼう、きゅうり、キャベツ、 みかん、パインナップル	691 Kcal 19.1 g 22.6 g 1.2 g
14木	せきはん	いちようかまぼこのすましじる ぶりのてりやき たこのすのもの	あずき、ぶり、たこ、 かまぼこ	ぎゅうにゅう、わかめ	もちこめ、こめ、さとう	あぶら	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、たけのこ、 しめじ	535 Kcal 27.6 g 16.3 g 1.8 g
15金	ぶどうパン	ジュリエンスープ やさいたつぷりオムレツ	ベーコン、たまご、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	パン、じゃがいも	あぶら	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、しょうが、 セロリー	563 Kcal 26.1 g 23.3 g 2.4 g
18月	こぎつねごはん	さわにわん いかのやさいあんかけ	とりにく、あぶらあげ、 いか、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、こんにやく	あぶら	にんじん、みずな	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、ながねぎ	564 Kcal 30.7 g 19.0 g 2.2 g
19火	マーボーこうやどうふどん (米：アルファ化米使用)	きりぼしだいこんとツナのサラダ みかん	こおりどうふ、ぶたにく、 みそ、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん	あぶら	にら、にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、きりぼしだいこん、 みかん	635 Kcal 27.3 g 20.2 g 2.1 g
20水	えだみかんごはん (キャロットライス)	ミネストローネ ささみのバジルフライ	とりにく、ベーコン、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、 マカロニ、さとう	バター、あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、セロリー	574 Kcal 26.8 g 17.3 g 1.3 g
21木	みそラーメン	こんにやくサラダ だいがくいも	ぶたにく、みそ	にゅうさんきんいんりょう	ちゅうかめん、 こんにやく、さとう、 さつまいも、みずあめ	あぶら、ごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし、 とうもろこし、ながねぎ、 キャベツ、きゅうり	622 Kcal 18.9 g 16.5 g 2.2 g
22金	じゃこなめし	なすのみそしる にくじゃが	ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、じゃがいも、 しらたき、さとう	あぶら	こまつな、にんじん	たまねぎ、なす、だいこん、 まいたけ、ながねぎ	611 Kcal 24.2 g 19.6 g 2.1 g
25月	ごはん	だいこんとにんじんとごぼうの しる(けんちんじる) たらのもみじやき おひたし	たら、あぶらあげ、 かつお、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、 こんにやく	あぶら	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	557 Kcal 27.8 g 16.6 g 1.6 g
26火	ポークカレー	ほうれんそうのサラダ りんご	ぶたにく	にゅういんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、とうもろこし、りんご	587 Kcal 17.1 g 12.1 g 1.5 g
27水	まるパン	やさいスープ ハンバーグのてりやきソースかけ フライドポテト	ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ	562 Kcal 20.1 g 21.6 g 2.7 g
28木	ちやめし	おでん ごまあえ	つみれ、ちくわ、 あげボール、とりにく	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、むぎ、ちくわぶ、 こんにやく、さとう	ごま	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ	587 Kcal 26.6 g 15.8 g 2.1 g
29金	ごはん	ちゅうかスープ ユーリンチー かふうきゅうり	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さとう	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、ながねぎ、 きゅうり、かぶ、だいこん、 たけのこ、きくらげ	614 Kcal 23.7 g 21.6 g 2.0 g

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。
※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~11がつのきゅうしよくもくひょう~
じぼやさいについてしよう

※ 今年猛暑の影響で、地場野菜の収穫時期が遅れています。11月に入り、新鮮な野菜が出回るようになりました。給食でもいろいろ使用していく予定です。

1日(金) 紅茶の日献立
日本人が初めて、外国のお茶会に参加して、紅茶を飲んだ日と言われています。給食でも紅茶を使ったお肉料理が登場します。

7日(木) 住吉小学校開校40周年 記念式典
住吉小学校は今年開校40周年を迎えます。地元西東京市で採れたブルーベリーを使ったケーキでお祝いします。

8日(金) いい歯の日
「いい(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
よくかんで食べるよう、かみごたえのある料理をそえました。

14日(木) 七五三献立(11月15日)
「七五三」は、成長の節目にあたる3歳、5歳、7歳の時に、子どもの健やかな成長を祝う行事です。「赤飯」と出世魚の「ぶり」でお祝いします。

19日(火) 東京都備蓄の日
東京都では、備蓄の状況を定期的に確認する機会の日として、11月19日を「備蓄の日」としています。備蓄の日に合わせて、災害用備蓄品の「アルファ化米」を使用します。

25日(月) 和食の日(11月24日)
「1124」で「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」となりました。給食では和食の献立だと残菜が多くなりがちですが、和食の良さをたくさん伝えていきたいと思えます！

【◎読書月間献立◎】 本と給食がコラボレーションします！

11日(月)・19日(火) みかん(みかん)
20日(水) えだみかんごはん(ぜったいたべないからね)

「えだみかん」って何だろう？
25日(月) だいこんとにんじんとごぼうのしる(だいこんとにんじんとごぼう)
「だいこん」と「にんじん」と「ごぼう」って昔から仲良かったのかも？

【みかん】
文：谷かがわりえこ
絵：やまわきゆりこ
復刊ドットコム

【ぜったいたべないからね】
作：ローレン・チャイルド
訳：木坂 涼(きさかりょう)
フレーベル館

【だいこんとにんじんとごぼう】
さいわい・え：つるたまよこ
アスラン書房

