# 令和8年度11月 献立表

西東京市立 住吉小学校

| 日 | 主食 | のみもの | 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 たんぱく質 | あかのなかま 血や肉や骨になるもの 無機質 | きのなかま 熱や力になるもの 炭水化物 | きのなかま 熱や力になるもの 脂質 | みどりのなかま からだの調子を整えるもの （←緑黄色野菜） | みどりのなかま からだの調子を整えるもの ビタミン （淡色野菜など） | エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | こだいまいごはん | 牛乳 | たぬきじる<br>ちくわのいそべあげ<br>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, もちごめ, むぎ, きび, あかまい, くろまい, こむぎこ, こんにゃく, さとう | 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 | 593 kcal<br>26.7 g<br>16.3 g<br>2.8 g |
| 4 水 | ひじきのごはん | 牛乳 | いわしのつみれじる<br>そくせきづけ | ぶたにく, いわし, みそ | ぎゅうにゅう, ひじき, こんぶ | こめ, むぎ, さとう, でんぷん, じゃがいも | ごま, あぶら | にんじん, こまつな | きゅうり, かぶ, しょうが, ながねぎ, ごぼう, だいこん, はくさい | 552 kcal<br>23.5 g<br>16.8 g<br>1.8 g |
| 5 木 | キャベツのわふうスパゲティ | 牛乳 | だいずとじゃこのあまからあげ<br>フルーツポンチ | ぶたにく, ベーコン, だいず | ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ | スパゲッティ, でんぷん, 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, パイナップル | 567 kcal<br>23.7 g<br>20.9 g<br>1.6 g |
| 6 金 | わかめごはん | 牛乳 | かぶのみそしる<br>とりにくのこうちゃに<br>あきのみかくあえ | とりにく, なまあげ, みそ | ぎゅうにゅう, わかめ | こめ, むぎ, さとう, でんぷん, さつまいも | ごま | ブロッコリー | かぶ, しめじ, ながねぎ | 646 kcal<br>28.4 g<br>20.8 g<br>1.8 g |
| 9 月 | じゃこなめし | 牛乳 | なすのみそしる<br>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<br>24.2 g<br>19.6 g<br>2.1 g |
| 10 火 | ごはん | 牛乳 | けんちんじる<br>たらのもみじやき<br>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, こんにゃく | 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<br>27.8 g<br>16.6 g<br>1.6 g |
| 11 水 | ハヤシライス | 牛乳 | カリカリごぼうのサラダ<br>みかん | 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 | 670 kcal<br>19.4 g<br>22.7 g<br>1.2 g |
| 12 木 | くろざとうパン | 牛乳 | ジュリエンヌスープ<br>やさいたっぷりオムレツ | ベーコン, たまご, ぶたにく, ウインナー | ぎゅうにゅう, チーズ | くろざとうパン, 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 | 574 kcal<br>27.1 g<br>26.5 g<br>2.3 g |
| 13 金 | さといもごはん | 牛乳 | みそしる<br>さばのカレーやき<br>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<br>30.4 g<br>22.4 g<br>2.3 g |
| 16 月 | ごはん | 牛乳 | ちゅうかスープ<br>ユーリンチー<br>かふうきゅうり | とりにく, ぶたにく | ぎゅうにゅう | こめ, でんぷん, 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<br>23.7 g<br>21.6 g<br>2.0 g |
| 17 火 | こぎつねごはん | 牛乳 | さわにわん<br>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, でんぷん, こんにゃく | 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<br>30.7 g<br>19.0 g<br>2.2 g |
| 18 水 | みそラーメン | ジョア | こんにゃくサラダ<br>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, こんにゃく, 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<br>18.9 g<br>16.5 g<br>2.2 g |
| 19 木 | ごはん | とうきょうぎゅうにゅう | わかめのスープ<br>マーボーキャベツ | ぶたにく, なまあげ, みそ | ぎゅうにゅう, わかめ | こめ, さとう, でんぷん | あぶら | にんじん, こまつな | にんにく, しょうが, ながねぎ, キャベツ, しいたけ, だいこん, しめじ | 596 kcal<br>23.8 g<br>21.6 g<br>1.7 g |
| 20 金 | キャロットライス | 牛乳 | ミネストローネ<br>とりにくのバジルフライ | 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 | 585 kcal<br>26.3 g<br>18.7 g<br>1.3 g |
| 24 火 | にしのまじょのカレー | ミルクコーヒー | ほうれんそうのサラダ<br>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 | 576 kcal<br>16.7 g<br>12.0 g<br>1.5 g |
| 25 水 | チリビーンズドッグ | 牛乳 | つぶつぶとうもろこしのスープ<br>たこのマリネサラダ | だいず, ぶたにく, たこ, とりにく | ぎゅうにゅう, なまクリーム | パン, こむぎこ, さとう, じゃがいも | あぶら, バター | にんじん, ピーマン | しょうが, にんにく, たまねぎ, きゅうり, きパプリカ, とうもろこし, マッシュルーム | 678 kcal<br>30.8 g<br>30.2 g<br>2.9 g |
| 26 木 | ちゃめし | 牛乳 | ゆきまどのおでん<br>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, こんにゃく, さとう | ごま | にんじん, こまつな | だいこん, キャベツ | 587 kcal<br>26.6 g<br>15.8 g<br>2.1 g |
| 27 金 | いわしのかばやきどん | 牛乳 | ごもくみそしる<br>そくせきづけ | いわし, あぶらあげ, みそ | ぎゅうにゅう, こんぶ | こめ, むぎ, でんぷん, さとう | あぶら, ごま | にんじん | きゅうり, かぶ, だいこん, キャベツ, ながねぎ | 613 kcal<br>26.8 g<br>20.9 g<br>1.9 g |
| 30 月 | あきのちらしずし | 牛乳 | ざくさくじる<br>こんぶあえ<br>みかん | さけ, あぶらあげ, とりにく, なまあげ | ぎゅうにゅう, こんぶ | こめ, むぎ, さとう, こんにゃく | 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, みかん | 588 kcal<br>29.3 g<br>18.2 g<br>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がつのきゅうしょくもくひょう～

**じばやさい について しろう**



※ **今年は8～9月の雨天の影響で、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。**

## 【◎読書月間献立◎】

本と給食がコラボレーションします！

**「本」の紹介**

**24日（火） にしのまじょのカレー（西の魔女が死んだ）**

主人公の「まい」は、ママと二人の時にはおばあちゃんのことを「西の魔女」と呼んでいました。中学生の時、しばらくおばあちゃんの家で暮らすことに。ある日の夕食はカレーライスでした。まいは“おばあちゃんは私のためにカレーを作ってくれたんだろうな”と思ったそうです。誰かのためを思って食事を準備するって素敵ですね。

**【西の魔女が死んだ】作：梨木　香歩　徳出版**

**25日（水） つぶつぶとうもろこしのスープ（ぎょうれつのできるすうぷやさん）**

ぐうぐう山の、食いしん坊な動物たち。おいしそうな匂いに誘われていくと、そこには「おそろしいまじょのいえ」と書かれた看板が。みんなが怖がっている中、ハリネズミ君だけ中に入って、トカゲのおばあさんと知り合いに。やがて他の動物たちも一緒におばあさんのお手伝いをして、おいしいスープを食べられることになりました。住吉小のスープは、きっとトカゲのおばあさんが作ったスープと同じくらいおいしいはず！

**【ぎょうれつのできるすうぷやさん】作・絵：ふくざわゆみこ　主婦の友社**

**26日（木） 雪窓のおでん（雪窓）**

山のふもとの村に、「おでん・雪窓」というのれんをかけた屋台がやってきました。お客さんは「三角のぷるぷるっとしたやつをください」と言ったそうです。寒くなるとおでんがおいしくなりますね。「三角のぷるぷる」見つかったかな？

**【雪窓】作：安房直子　絵：山本　孝　偕成社**

**おわんってすごい！**

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。正しい持ち方も意識してみましょう。

