

## 11月 予定献立表



令和7年度

小金井市立東中学校

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
4 火	○	チキンドリア	野菜スープ 早香	牛乳, 豆乳, 鶏もも肉 クリーム, ピザチーズ 豚もも肉	米, なたね油, 小麦粉 有塩バター, ジャガイモ	玉葱, にんじん, マッシュルーム セロリー, ねぎ, パセリ とうもろこし, キャベツ, 早香	860 kcal 29.4 g
5 水	○	ごはん	えびと豆腐の旨煮 中華コーンスープ みかん	牛乳, 木綿豆腐, むきえび 豚もも肉, 鶏もも肉 たまご	米, かたくり粉, なたね油 ごま油	玉葱, 干し椎茸, たけのこ にんじん, ねぎ, グリンピース しょうが とうもろこし缶詰(クリーム) ほうれんそう, みかん	822 kcal 37.5 g
6 木	○	インディアントースト	さつまいものシチュー フレンチサラダ	牛乳, 豚ひき肉 ピザチーズ, 鶏もも肉	★さつまいも 食パン, なたね油, 小麦粉 有塩バター 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく とうもろこし, ブロッコリー キャベツ, きゅうり とうもろこし	803 kcal 30.8 g
7 金	○	☆いい歯の日メニュー☆ かみかみわかめごはん	ししゃものかりん揚げ 豚肉と野菜の炒め煮 村雲汁	牛乳, わかめ(乾燥) くきわかめ, ししゃも 豚もも肉, 木綿豆腐 たまご	米, 玄米, かたくり粉 なたね油, 黒砂糖 白いりごま, 三温糖 じゃがいも	★こまつな にんじん, しょうが, ねぎ えだまめ	766 kcal 33.4 g
10 月	○	吹き寄せごはん	鯖のねぎみそ焼き ごま和え ばち汁(兵庫県の郷土料理)	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば, 白みそ, 赤みそ	★さつまいも 米, 三温糖, なたね油 白すりごま, そうめん	にんじん, ごぼう, ぶなしめじ しょうが, ねぎ, もやし ほうれんそう, 玉葱, 干し椎茸 葉ねぎ	759 kcal 35.4 g
11 火	○	五目かけうどん	のり塩大豆 スイートピラミッド	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ 大豆, あおのり, クリーム たまご	★さつまいも 冷凍うどん, なたね油 かたくり粉 上白糖, 無塩バター ソーダクラッカー	玉葱, にんじん, キャベツ, ねぎ 干し椎茸	753 kcal 28.9 g
14 金	○	イエローライス	じゃがいものパリパリサラダ 手作りぶどうゼリー	牛乳, 鶏もも肉	米, 押麦, 無塩バター なたね油, じゃがいも 上白糖, ごま油	あんずジャム, 玉葱, にんじん パセリ, マッシュルーム, しょうが ねぎ, キャベツ, とうもろこし ぶどうジュース	756 kcal 23.5 g
17 月	○	豚肉とごぼうの柳川丼	すまし汁 柿	牛乳, 豚もも肉, 豚ばら肉 たまご, かまぼこ 木綿豆腐, 生わかめ	米, 糸こんにゃく なたね油, 三温糖 かたくり粉	ごぼう, ねぎ, 糸みづば えのきたけ, かき	810 kcal 35.8 g
18 火	○	ごはん	キムチ春巻き チングンサイのおひたし たまごスープ	牛乳, 豚もも肉, 糸削り節 鶏もも肉, 木綿豆腐 たまご	米, 三温糖, ごま油 緑豆はるさめ, かたくり粉 春巻きの皮, 小麦粉 なたね油	にんにく, たけのこ, ねぎ, にら はくさいキムチ漬け, キャベツ もやし, チングンサイ ほうれんそう 玉葱, しょうが	788 kcal 28.0 g
19 水	○	手作りピザ	秋の米粉シチュー みかん	牛乳, ベーコン, まぐろ缶詰 ピザチーズ, 鶏もも肉, 豆乳 クリーム	★さつまいも 強力粉(2等), 小麦粉 三温糖, 有塩バター なたね油, 米粉	玉葱, 青ピーマン, とうもろこし にんにく, ぶなしめじ マッシュルーム, にんじん セロリー, パセリ, みかん	894 kcal 36.1 g
20 木	○	☆和食の日献立☆ ごはん	鯖のみそ煮 磯香和え のっペい汁	牛乳, さば, 赤みそ 刻みのり, 鶏もも肉 油揚げ	米, 三温糖, ごま油 さといも, かたくり粉	★だいこん ★こまつな しょうが, ほうれんそう キャベツもやし, えのきたけ ごぼう, にんじん, ねぎ	844 kcal 35.2 g
25 火	○	きのこごはん	里芋コロッケ ゆで野菜 澄まし汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ 豚ひき肉, たまご	米, もち米, なたね油 三温糖, さといも じゃがいも, 米ぬか油 小麦粉, パン粉(生) パン粉(乾燥)	★だいこん ★こまつな にんじん, ほんしめじ, 干し椎茸 玉葱, キャベツ	793 kcal 24.7 g
27 木	○	チャーハン	鶏肉とえのきのスープ さつまいもとりんごのパイ	牛乳, 豚もも肉, 豚ばら肉 なると, たまご, 鶏もも肉 木綿豆腐	★さつまいも 米, 押麦, なたね油 ごま油, 上白糖 春巻きの皮	★こまつな ねぎ, にんじん, 玉葱, えのきたけ しょうが, りんご	833 kcal 26.1 g
28 金	○	ごはん	鮭の柚子味噌焼き ニラもやし いもだんご汁 りんご	牛乳, 鮭, 白みそ, 豚ばら肉 鶏もも肉	米, 三温糖, なたね油 じゃがいも, かたくり粉	★だいこん ★ゆず ★こまつな もやし, にんじん, にら, ごぼう 干し椎茸, ねぎ, りんご	783 kcal 33.0 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印の食材は小金井市産のものを使用します。



## 献立紹介

19日(水) 手作りピザ

強力粉・ドライイースト・バターなどを合わせて生地を手ごねするところから手作りのピザです！

お楽しみに♪

20日(木) 11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」です。和食は、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。和食の大切さについて考える機会にしましょう。



## お知らせ

給食当番の際には、マスクのご持参をお願いいたします。

また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけのご協力ををお願いいたします。