

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
1 金	こぎつねごはん		牛乳	七分づき米, 砂糖, ごま, 三温糖	油揚げ		菊の花は、ビタミンが多く含まれています。特に抗酸化作用、目の疲れをとってくれるビタミンが多く含まれています。
	タラの甘辛だれ			でん粉, 油, 砂糖	タラ	ショウガ	
	なめこのみそ汁			じゃがいも	豆腐, みそ	なめこ, 玉ねぎ, こねぎ	
	菊花あえ			三温糖		菊, もやし, ほうれん草	
4 月	<b>振替休日</b>						
5 火	秋野菜カレーライス		牛乳	七分づき米, さつまいも, 小麦粉, バター	とり肉, いんげん豆	玉ねぎ, かぼちゃ, 人参, シジ, ショウガ, ニンニク, トマト	秋野菜のさつまいも、かぼちゃ、れんこんとシメジを使ってカレーライスにします。
	コールスローサラダ			砂糖		キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
	不思議目玉焼き			砂糖	調理用牛乳, 豆乳, アガー	もも	
6 水	キムチチャーハン		牛乳	七分づき米, 油, ごま	ぶた肉	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, 白菜キムチ	トックは韓国のもちです。うるち米で作られているものも多く、加熱してものびないもちです。
	いかのピリ辛焼き			油	いか	ニンニク, 長ねぎ	
	トックスープ			トック	鶏もも小間	にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, 大根	
7 木	木の実トースト		牛乳	食パン, カシューナッツ, くるみ, くり, はちみつ, マーガリン			木の実トーストには、旬のクルミ、くりとカシューナッツの三種類の木の実を刻んでパンにのせてオープンで焼きます。
	ポークビーンズ			油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, バター	ぶた肉, 大豆, いんげん豆,	ニンニク, 玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, セロリ, トマト	
	グリーンサラダ			油, 砂糖		きゅうり, キャベツ, プロッコリー, 玉ねぎ	
8 金	きんぴらごはん		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖	ぶた肉	ショウガ, ゴボウ, にんじん	11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べられるように、ゴボウを使用したきんぴらを混ぜたごはんを豆餡の唐揚げにします。
	豆餡の唐揚げ			でん粉	豆あじ		
	大根のみそ汁				わかめ, 豆腐, みそ	大根, 長ねぎ	
	ごまあえ			ごま, 三温糖		ほうれん草, もやし	
11 月	五穀ごはん		牛乳	七分づき米, あわ, 赤米, 押麦, きび, ごま			五穀ごはんは七分づき米、あわ、赤米、麦、きびの五種類の穀類を使っています。
	肉豆腐			油, 三温糖	ぶた肉, 豆腐, うずら卵	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, シタケ, 人参, 長ねぎ, シジ	
	磯あえ				のり	ほうれん草, もやし	
	果物(りんご)					りんご	
12 火	回鍋肉丼		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖, でん粉	ぶた肉, みそ	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ	回鍋肉(ホイコーロ)は、本場中国では豆板醤を多く使う辛い料理ですが、日本の場合はテンパジャンを使った甘辛い料理です。
	にらのスープ				とり肉, 豆腐	タケノコ, にんじん, ニラ, エノキ, 長ねぎ	
	のり塩ビーンズ			でん粉, じゃがいも, 油	大豆, のり		
13 水	わかめごはん		牛乳	七分づき米, ごま	わかめ		のっぺい汁は、全国各地にあります。が、もともとは新潟県の郷土料理です。
	擬製豆腐			油, 砂糖, でん粉	ぶた肉, 豆腐, 卵	にんじん, 長ねぎ	
	のっぺい汁			さといも, こんにやく		ゴボウ, 大根, にんじん, シタケ, 長ねぎ	
	おかかあえ			砂糖	おかか	キャベツ, ほうれん草	
14 木	ハムピラフ		牛乳	七分づき米, 油	ハム	ニンニク, 玉ねぎ, にんじん	イワシは、獲れる地域で旬が違うため、1年中出回っています。イワシはDHAやEPAがバランスよく含まれた栄養豊富な魚です。
	イワシのセサミフライ			小麦粉, パン粉, ごま, 油	いわし		
	さつまいもチャウダー			油, さつまいも, バター, コーンスターチ	とり肉, いんげん豆, 調理用牛乳, 豆乳	玉ねぎ, ほうれん草, シメジ, マッシュルーム	
	海藻サラダ			油, 砂糖	海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
15 金	吹き寄せごはん		牛乳	七分づき米, くり, 三温糖	油揚げ	シメジ, にんじん, いんげん	吹き寄せごはんは、風などで落ち葉が吹き寄せられたさまに似ていることからその名前が付いています。
	魚のもみじ焼き				さけ, ヨーグルト	にんじん	
	沢煮椀			じゃがいも, こんにやく	ぶた肉, 豆腐	シタケ, 長ねぎ, タケノコ	
	果物(みかん)					みかん	

※11月11日(月)は12月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

令和6年度  
11月こんだて

東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず（主菜） 汁物・あえもの（副菜） デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
18月	ごましごはん			七分づき米, ごま	のり		ごまには肌をきれいにしてくれるビタミンや骨を強くしてくれるビタミンが含まれています。
	しししゃも香り焼き		牛乳	油	しししゃも		
	筑前煮			油, さといも, こんにゃく, 三温糖	とり肉	にんじん, レンコン, ゴボウ, タケノコ, シイタケ, いんげん	
	ゆかりあえ					だいこん, きゅうり, ゆかり粉	
19火	麻婆豆腐丼		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖, だん粉, 油	豆腐, ぶた肉, みそ	シヨウガ, ニンニク, 長ねぎ, シイタケ, ニラ, タケノコ	こまいは、大きさを呼び名が変わる魚です。秋から冬に旬を迎える魚です。
	こまいの唐揚げ			だん粉, 油	こまい		
	バンサンスー			春雨, 油, 砂糖, ごま	ハム	きゅうり, キャベツ, もやし, 玉ねぎ	
20水	ひじきごはん		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖	とり肉, ひじき, 油揚げ	シヨウガ, にんじん	おかかやのりをトッピングしてお好み焼きのような卵焼きを作ります。
	お好み卵焼き			サラダ油	ぶた肉, 卵, のり, おかか	キャベツ, 長ねぎ, 紅シヨウガ	
	豚汁			サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	ぶた肉, 豆腐, みそ	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ	
	野菜のごま酢あえ			砂糖, ごま		キャベツ, もやし	
21木	くるめスパゲティ		牛乳	スパゲッティ, 油, 三温糖	ツナ	大根	くるめスパゲッティは、東久留米でたくさん生産されている大根を使った献立です。
	ウインナーサラダ			油, 砂糖	ウインナー	きゅうり, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	
	りんごとさつまいものケーキ			小麦粉, さつまいも, 無塩バター, 砂糖	生クリーム, 卵	りんご	
22金	昆布とツナのごはん		麦茶	七分づき米	昆布, ツナ	シヨウガ, にんじん	<b>11月24日 和食の日</b> 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。
	豚肉のかりん揚げ			だん粉, 油, ごま, 三温糖	ぶた肉		
	けんちん汁			さといも, こんにゃく, 油	豆腐, 油揚げ	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ	
	白菜のゆずあえ			三温糖		白菜, もやし, ゆず	
25月	ごはん		牛乳	七分づき米			韓国語で「チヨリム」は煮つけという意味で、コチュジャンなどの調味料で野菜と魚を煮込む料理です。給食では蒸し焼きにします。
	鯖のチヨリム風			砂糖, 油	鯖	長ねぎ, ニンニク	
	鶏肉大根の春雨煮			油, 春雨, 麩, 三温糖	とり肉	シヨウガ, にんじん, 長ねぎ, 大根, シイタケ	
	果物(りんご)					りんご	
26火	ウインナーライス		牛乳	七分づき米, サラダ油	ウインナー	ホール, ニンニク, 玉ねぎ	日本でもとれるキウイフルーツは、秋に旬を迎えます。ビタミンなどいろいろな栄養がたくさん含まれています。
	魚のピザ焼き				ホキ, チーズ	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン	
	ABCパスタスープ			パスタ	ひよこ豆	キャベツ, 玉ねぎ, カブ, にんじん	
	果物(キウイフルーツ)					キウイフルーツ	
27水	タンメン		牛乳	中華めん, 油	ぶた肉, えび, うずら卵	シヨウガ, ニンニク, にんじん, 白菜, タケノコ	大学いもは大正から昭和にかけて大学生がおやつとしてよく食べていたことからその名前が付いたと言われています。
	木くらげ中華あえ			油, 砂糖		きくらげ, ほうれん草, もやし, 玉ねぎ	
	大学芋			さつまいも, 油, 水あめ, 砂糖, ごま			
28木	しょうがごはん		牛乳	七分づき米, 油		シヨウガ	しょうがは体を温めてくれるはたらきがあります。また、食欲増進や殺菌効果もあります。
	赤魚の西京焼き			砂糖	あかうお, みそ		
	呉汁			じゃがいも, こんにゃく	油揚げ, 大豆, みそ	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ	
	おひたし			ごま, 三温糖		ほうれん草, もやし	
29金	ごはん		牛乳	七分づき米			今月は東久留米産のにんじん、長ねぎ、きゃべつ、白菜、ほうれん草、大根、フロッキー、里芋、さつまいも、キウイフルーツを使用予定です。
	豚肉と白菜のみそ炒め			油, 三温糖	ぶた肉, みそ, 厚揚げ	シイタケ, キクラゲ, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, ニラ	
	中華コーンスープ			だん粉, 油	卵	コーン, 玉ねぎ, にんじん	
	果物(みかん)					みかん	

\*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。  
\*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室で食べます。