


# 11月

## こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質塩分	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
1金	ごはん	MILK	米			611 kcal	今月の給食目標は「感謝の気持ちで食べよう」です。食事は、生き物の命や自然の恵み、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさつま」のあいさつをし、食事を大切にいただきますよう。  
	焼きししゃも		新米	ししゃも		23.4 g	
	カレー肉じゃが		油, じゃがいも, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ	1.3 g	
こまつな小松菜のおかかあえ	砂糖	おかか	こまつな, だいこん				
5火	ジャンバラヤ	MILK	米, アルファ化米, 油	豚肉, ウィンナー	たまねぎ, パプリカ	692 kcal	
	きのこのキッシュ風		油, 防災用クラッカー	たまご, 調理用牛乳, ベーコン, ピザチーズ	キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム	26.2 g	
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	豚肉	たまねぎ, にんじん, キャベツ	2.8 g	
（佐もの）果物（みかん）				みかん			
6水	キャラメルあげパン	MILK	コッペパン, キャラメル, 砂糖, 油			612 kcal	
	チリコンカン		油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, バター	豚肉, 大豆, いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	21.6 g	
	だいこん大根のサラダ		油, 砂糖		だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	2.3 g	
7木	あんかけチャーハン	MILK	米, 油, でん粉	焼き豚, たまご, 豆腐	ながねぎ, にんじん, えのきたけ, チンゲン菜	628 kcal	11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。かみかみあえには切干大根が入っています。よくかんで食べると、だ液がたくさん出るので消化がスムーズになる、食べ物の味をしっかりと感じることができるなどよいところがたくさんあります。  
	さかなたつた魚の竜田あげ		でん粉, 油	モウカザメ	しょうが	27.1 g	
	かいそう海草サラダ		油, 砂糖	海草ミックス	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	1.4 g	
	（佐もの）果物（りんご）				りんご		
8金	ごはん	マスコット味	11月8日は「いい歯の日」			568 kcal	
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	23.4 g	
	豚すき焼き		油, しらたき, 砂糖	豚肉, 豆腐	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, はくさい	2.0 g	
	かみかみあえ		砂糖		切干大根, ごぼう, ほうれんそう, にんじん		
12火	さけ鮭ごはん	MILK	米	ちりめんじゃこ, 鮭フレーク		626 kcal	
	こまつな小松菜つくね		砂糖, でん粉	鶏肉, 豆腐, たまご	こまつな, たまねぎ, だいこん	28.6 g	
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	油揚げ, みそ	はくさい, トウモロコシ, ながねぎ	2.1 g	
	ごまあえ		ごま, 砂糖		ほうれんそう, もやし		
13水	とり南蛮うどん	MILK	うどん, でん粉	鶏肉, 油揚げ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, ほうれんそう	550 kcal	
	ツナサラダ		油	ツナ, 海草ミックス	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	20.7 g	
	だいごいも大学芋		さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ごま			1.5 g	
14木	ごはん	MILK	米	「地場産物を使っています！」		647 kcal	
	さばの文化干し			さば		25.4 g	
	けんちん汁		さといも, こんにゃく	豆腐	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	1.9 g	
	れんこんのそぼろ炒め		油, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, れんこん, にんじん		
15金	チキンカレーライス	MILK	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏肉, いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	651 kcal	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	19.2 g	
	フルーツポンチ		砂糖	寒天	黄桃缶, バイン缶, みかん缶	1.9 g	



次回の学校徴収金（給食費）の引き落とし日は11月11日です。週末をはさみますので11月8日（金曜日）までに各学年の教材費を合わせた金額をご入金していただき、残高不足で引き落とし不能にならないようお願いいたします。



# 11月



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質塩分	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
18月	ごはん		米			680 kcal	こまいはタラの仲間です。ゴタッペ、コマイ、オオマイと成長ごとに名前が変わります。北海道など北の海で水揚げされます。給食ではから揚げして提供します。一夜干しにしたものを焼いて食べてもおいしい魚です。
	こまいのからあげ		上新粉、でん粉、油	こまい	しょうが	24.8 g	
	まーぼー 麻婆じゃが		じゃがいも、油、砂糖、でん粉	鶏肉、豚肉、大豆、みそ	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、しいたけ、ながねぎ	1.9 g	
	はくさい 白菜サラダ		油		はくさい、きゅうり、たまねぎ		
19火	くるめピラフ		米、アルファ化米、油	ベーコン	にんにく、だいこん	591 kcal	
	さかな 魚のピザ焼き		油、砂糖	メルルーサ、ピザチーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン	24.5 g	
	かぶのスープ			鶏肉	かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	2.1 g	
	くすも 果物 (みかん)				みかん		
20水	きのみ 木の美トースト		食パン、砂糖、くりの甘露煮、アーモンド、マーガリン、はちみつ			639 kcal	マロンスイーツが人気です。第二小学校では甘い菓を使ったトーストを作ります。
	さけ 鮭のシチュー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	さけ、調理用牛乳、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	29.1 g	
	キャベツのサラダ		油、砂糖		キャベツ、だいこん、ホールコーン、たまねぎ	2.2 g	
21木	ごはん		米			619 kcal	地域で、秋祭りが開催され、にぎわっています。屋台の定番、焼きそばの具を入れた卵焼きを作ります。
	やたいふう 屋台風たまご焼き		油	豚肉、たまご、おかか	キャベツ、ながねぎ	26.4 g	
	さつまいものみそ汁		さつまいも、こんにゃく	油揚げ、豆腐、みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ	2.1 g	
	じゃこあえ		ごま油	ちりめんじゃこ	きゅうり、もやし		
22金	わかめごはん		米	わかめ		677 kcal	5年生の連合音楽会があります。練習の成果を出せるようにがんばってください。人気のわかめごはんとからあげを作っています。
	とりのからあげ		でん粉、上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	24.7 g	
	ちゅうが 中華スープ		ごま油	鶏肉、豆腐	えのきたけ、こまつな、ながねぎ	2.0 g	
	サウビカンサラダ		じゃがいも、油		きゅうり、ホールコーン、だいこん、たまねぎ		
25月	ごはん		米			576 kcal	11月24日はいい和食の日です。ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界の注目を集めました。和食人気は続き、和食を求めて来日する人が増えています。和食を紹介するだけでなく、実際に料理をするツアーも人気だそうです。
	さかな 魚のもみじ焼き		ノンエッグマヨネーズ	さけ	にんじん	27.5 g	
	こうよう 紅葉のすまし汁			ちらしかまぼこ、わかめ、豆腐、油揚げ	ながねぎ、たけのこ	1.5 g	
	あおな 青菜のあえもの		砂糖		ほうれんそう、はくさい、もやし		
26火	たまごチャーハン		米、アルファ化米、油	焼き豚、たまご	ながねぎ	647 kcal	
	ぶた 豚レバーのソースがらめ		でん粉、油、砂糖	豚レバー	しょうが、ピーマン、たまねぎ	25.6 g	
	はるさめ 春雨スープ		春雨、ごま油	鶏肉、豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、しいたけ	2.0 g	
	くすも 果物(りんご)				りんご		
27水	ごはん		米			639 kcal	れんごんの収穫時期になりました。れんごんの穴はどろの中で空気をとおすために開いています。
	れんこんバーグ		パン粉、砂糖、でん粉	鶏肉、豆腐、おから、たまご	たまねぎ、れんこん	26.4 g	
	とんる 豚汁		じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	2.2 g	
	はくさい 白菜の香味あえ		砂糖		はくさい、こまつな、しょうが		
28木	ふ 吹き寄せごはん		米、もち米、くり	えび、油揚げ	にんじん、いんげん	580 kcal	紅葉がすすみ、校庭でも枯れ葉が舞う季節になりました。吹き寄せごはんはカラフルな落ち葉をイメージした秋が旬の食材をつかったメニューです。
	でんがく まだらの田楽		砂糖	まだら、西京みそ		29.0 g	
	せんべい 汁		かやきせんべい		ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、ほんしめじ	2.3 g	
	おひたし				ほうれんそう、もやし		
29金	サンラータン麺		中華めん、ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐、たまご	にんじん、ながねぎ、たけのこ	583 kcal	
	ちゅうが 中華サラダ		油、砂糖		だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	19.4 g	
	スイートポテトパイ		さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮、小麦粉、油		パイン缶	2.0 g	

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。

※栄養価の表示は中学年(3、4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。