



11月

こんたてひょう



東久留米市立第三小学校

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 金	赤飯	りんごジュース	七分づき米,もち米,黒ごま	ささげ		11月1日は、小山小学校の開校記念日です。50周年記念をお祝いしてお赤飯を作ります。第三小学校の皆さんも一緒に祝いしてくださいね。
	鶏の唐揚げ		でん粉,油	鶏肉	しょうが	
	すまし汁			鶏肉,豆腐,かまぼこ,厚けずり節	ながねぎ,たけのこ,えのきたけ,にんじん,こまつな	
	菊花和え		砂糖	ハム	ほうれんそう,もやし,きく	
6 水	チャーハン		七分づき米,押麦,サラダ油,ごま油	焼き豚,卵	ながねぎ,たけのこ,グリーンピース	
	ししゃもの青のり揚げ		でん粉,油	ししゃも,あおのり		
	切干大根のあえ物		ごま油,サラダ油,三温糖,白ごま	ツナ	切干大根,キャベツ,にんじん,こまつな	
7 木	きのおこわ		七分づき米,もち米,三温糖	鶏肉,油揚げ	ほんしめじ,まいたけ,えのきたけ,にんじん	きのおこわは、旬のまいたけ・しめじ・えのきを米、もち米と一緒に炊きます。
	ぶりの照り焼き		砂糖,でん粉	ぶり	しょうが	
	沢煮椀		こんにゃく	豚肉,豆腐	ごぼう,にんじん,干し椎茸,ながねぎ,たけのこ	
8 金	ご飯		七分づき米			カレーライスは、小麦粉とバターでルーから手作りをします。アジアチキンカレーには、ココナッツミルクが入っています。
	アジアチキンカレー		サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター ココナッツミルク	鶏肉	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,トマト	
	クラッカー入りサラダ		クラッカー,サラダ油,はちみつ 粒マスタード		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	
	カスタードプリン		砂糖	牛乳,卵		
11 月	ジャンバラヤ		七分づき米,押麦,オリーブ油,サラダ油	豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム,赤ピーマン	ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。スペインのパエリアがもとになってできた料理と言われています。
	魚のピザ焼き		オリーブ油	もうかさめ,チーズ	にんにく,たまねぎ,バジル	
	ABCパスタスープ		A B C パスタ	鶏肉,レンズまめ	たまねぎ,キャベツ,こまつな	
	フルーツ&ゼリー		オレンジゼリー		もも(缶),パインアップル(缶),みかん(缶)	
12 火	菜飯		七分づき米,もち麦,白いりごま		広島菜	コロッケはとても手のかかる料理で、給食でも時々登場する人気メニューの一つです。今日は1080個のコロッケを作ります。
	コロッケ		じゃがいも,サラダ油,小麦粉,パン粉,油	豚肉	たまねぎ	
	みそけんちん汁		サラダ油,こんにゃく	油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん	
	果物(みかん)				みかん	
13 水	ご飯		七分づき米			鮭を塩麹でつけてから油で揚げます。塩麹は、魚や肉をやわらかくする働きがあります。
	鮭の塩麹揚げ		でん粉,油	さけ		
	肉豆腐		しらたき,サラダ油,三温糖	豆腐,豚肉	しょうが,たまねぎ,にんじん,いんげん,干し椎茸	
	ごまあえ		白ごま,練りゴマ,三温糖		こまつな,にんじん,もやし	
14 木	ケチャップライス		七分づき米,押麦,オリーブ油,サラダ油	ウイナー	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	ジュリエンはフランス語で「細い糸状のもの」という意味があります。給食のジュリエンスープは千切りにした野菜の入ったスープです。
	いかのカレーソース		でん粉,油,サラダ油,コーンスターチ	いか,豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,パセリ	
	ジュリエンスープ		じゃがいも	鶏肉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,かぶ	
15 金	ブルコギ丼		七分づき米,サラダ油,春雨,砂糖	豚肉,コチュジャン	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,もやし,にんじん にら,たけのこ	ブルコギは、韓国の料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。肉と野菜と一緒に鉄板で焼く料理です。
	わかめスープ		白ごま	わかめ,豆腐	ながねぎ,えのきたけ,こまつな	
	豆じゃこナッツ		でん粉,油,三温糖,アーモンド	ひよこまめ,ちりめんじゃこ		



日	献立名	牛乳	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	黒糖パン		黒砂糖パン			シェーズパイは、イギリスの家庭料理で、ミートソースにマッシュポテトをかぶせて焼いた料理です。
	シェーズパイ		じゃがいも、バター、サラダ油、マカロニ小麦粉、砂糖	牛乳、チーズ、豚肉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶	
	豆と麦のスープ		米粒麦	豚肉、ひよこめ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コーン	
	ツナサラダ		サラダ油、砂糖	ツナ	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ	
19火	ゆかりご飯		七分づき米、押麦		ゆかり	せんべい汁は、青森県産の郷土料理です。青森県八戸市周辺で南部せんべいを煮たてた汁物や鍋物を「せんべい汁」と呼んでいます。
	さつま揚げ		でん粉、油	たら、いか、豆腐、豚肉、卵	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	
	せんべい汁		南部せんべい、こんにゃく	鶏肉	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、ほしめじ	
	果物（みかん） 				みかん	
20水	しょうゆラーメン		蒸し中華めん、サラダ油、ラード	焼き豚	にんじん、もやし、はくさい、ながねぎ、しょうが、きくらげ にんにく、コーン	みそポテトは、埼玉県秩父の郷土料理で、蒸したじゃがいもを天ぷらにし、甘いみそを付けて食べます。
	みそポテト		じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、三温糖	卵、白みそ 		
	きわかめサラダ		ごま油、サラダ油、砂糖、白ごま	ツナ	くわかめ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
21木	麦入りご飯		七分づき米、もち麦			豆腐カツは、豆腐に衣を付けて油で揚げます。ヘルシーだけど満足感のある1品です。
	豆腐カツ		小麦粉、ドライパン粉、油	豆腐		
	鶏肉と大根の春雨煮		ごま油、春雨、三温糖	鶏肉、うずら卵	しょうが、赤ピーマン、ながねぎ、チンゲン菜、干し椎茸、だいこん	
	果物（オレンジ）				オレンジ	
22金	さつまいもごはん		七分づき米、もち米、さつまいも、黒ごま			給食で出している魚には骨があります。注意して食べましょう。 
	さばのピリ辛焼き		サラダ油	さば	しょうが	
	豚汁 		サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	
25月	くるめスパゲティ		スパゲティ、オリーブ油、三温糖	ツナ	だいこん、こまつな	くるめスパゲティは、約100kgもの大根をすりおろして調理します。大根は、東久留米市産のものを使用する予定です。
	ナッツサラダ		アーモンド、サラダ油、砂糖		ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	りんごいり スイートポテト		さつまいも、砂糖、バター、グラニュー糖 	生クリーム、卵 	りんご、レモン 	
26火	わかめご飯		七分づき米、もち麦	わかめ		ジャンボぎょうざは、大きなぎょうざの皮に豚ひき肉やキャベツ、にら、ねぎなどを包み、油で揚げます。
	ジャンボぎょうざ		でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、米ぬか油	豚肉	キャベツ、にら、ながねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく	
	中華コンスープ		ごま油、でん粉	鶏肉、卵	コーン、クリームコーン（缶）、ながねぎ、たけのこ、にんじん	
	果物（みかん） 				みかん	
27水	きなこあげパン		ねじりパン、油、砂糖	きな粉		今月は、人気No.1のきな粉揚げパンです。きな粉は大豆から作られているので、ポリフェノールや良質なたんぱく質・鉄分やカルシウムが多く含まれています。
	ポークビーンズ		サラダ油、じゃがいも、三温糖、コーンスターチ	豚肉、白いんげんまめ、ひよこめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト缶	
	ポパイサラダ 		サラダ油、三温糖	ハム	ほうれんそう、きゅうり、コーン、たまねぎ	
28木	ご飯		七分づき米			高野豆腐のもちもち煮は、高野豆腐を油で揚げて、じゃがいもやにんじんなどと一緒に煮込みます。 
	のりの佃煮		砂糖	のり		
	高野豆腐のもちもち煮		サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、でん粉、米ぬか油	鶏肉、うずら卵、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん	
	じゃこあえ 		三温糖	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、もやし、コーン	
	果物（りんご） 				りんご	
29金	ご飯		七分づき米			四川豆腐の「四川」とは、中国の地域の名前です。四川料理は、辛い料理が有名ですが、給食では、辛味を抑えて食べやすい味付けにしています。 
	きびなごの唐揚げ		でん粉、油	きびなご		
	四川豆腐		サラダ油、三温糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、にら、干し椎茸、しょうが、にんにく	
	海藻サラダ		サラダ油、砂糖	海藻ミックス、ウインナー	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※11月11日（月）に給食費の引き落としがあります。
 前日までに、口座の残高確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	583
たんぱく質(g)	18~32	23.8

