

令和6年度 11月の献立表(おもて)

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子














日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
1日 (金)	鶏南蛮うどん	牛乳	とりにく あぶらあげ	でんぷん うどん	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	さけ しょうゆ みりん しお いちみどうがらし こしょう しお カレー こすまねず	662 kcal	●11月3日は文化の日 文化の日には、菊にまつわる催し物が たくさん開催されます。給食では、1年生 が花から花びらを摘んだ菊でおひたし を作ります。
	菊花団子		ぶたひきにく とりひきにく おから	でんぷん もちごめ	しょうが たまねぎ にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	29.6 g	
	菊のおひたし			さとう	きののな(きいろ・むらさきいろ) しゅんぎく ほうれんそう もやし		2.5 g	
5日 (火)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶつきまい あわきび はつがげんまい		しょうゆ さけ カレー こみりん	675 kcal	☑️春菊 時期:11~2月 ☑️食用菊 産地:山形県 時期:10~11月
	こまの甘露煮		こまい	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま	しょうが		34.5 g	
	カレー肉じゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ いんげん しらたき	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	大根とわかめのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ		だいこん なかねぎ			
6日 (水)	ブロッコリーごはん	牛乳		ななぶつきまい はつがげんまい しろごま	ブロッコリー		603 kcal	●東くるめの野菜レシピより ブロッコリーごはん、小松菜入りつく ね、白菜とりんごのサラダを紹介します。 ☑️ブロッコリー 時期:11~3月
	小松菜入りつくね おろしソースかけ		とりひきにく とうふ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ こまつな だいこん	しお しょうゆ こしょう みりん すしろワイン	26.0 g	
	白菜とりんごのサラダ			あぶら さとう	ホールコーン はくさい きゅうり たまねぎ りんご	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.3 g	
	かぶのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ		たまねぎ かぶ かぶのは			
7日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶつきまい あわきび はつがげんまい			601 kcal	☑️蕪 時期:3~5月、10~11月 蕪の旬は2回あります。 ☑️大根 時期:10~2月
	鶏の照り焼き		とりにく	さとう でんぷん	しょうが	さけ しょうゆ みりん	25.7 g	
	ふろふき大根		しろみそ	さとう でんぷん	だいこん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	呉汁		とうふ しろみそ あかみそ だいたい	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん はくさい だいこんのは			
	柿				かき			
8日 (金)	山坂達者めし	牛乳	だいたい ちりめんじゃこ	ななぶつきまい さとう はつがげんまい でんぷん あぶら さつまいも しろごま		みりん しょうゆ からし	585 kcal	☑️平柿 時期:10~11月 ※菌床栽培では通年収穫 ☑️早生ふじ 産地:長野県 時期:10~11月
	キャベツとほうれん草のからし和え		さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	21.8 g		
	卵と小松菜のみそ汁		とうふ たまご あかみそ しろみそ	でんぷん	たまねぎ こまつな	1.9 g		
	ふじ			りんご				
11日 (月)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶつきまい あわきび はつがげんまい		しお こしょう さけ コチジャン しょうゆ トマトケチャップ みりん オイスターソース テンメンジャン しお こしょう	642 kcal	●世界の料理:韓国 ●せんべい汁 せんべい汁は、岩手県の郷土料理の 一つです。南部せんべいを具沢山の汁 に入れて煮込む、寒い季節に食べたくな る料理です。 新鮮でおいしい! ●東久留米産食材 (太字で表記しています) 今月も、地場野菜などをたくさん届け ていただきます。 ○村野さん:小松菜、白菜、かぶ、 さつま芋 ○奈良山園の野崎さん(無農薬で 栽培):さつま芋、紫芋、品川かぶ ○たかはし農園の高橋さん:生椎茸 ○松本勝さん:じゃが芋、さつま芋 ○松本健太さん:キャベツ、他
	ヤンニョムチキン		とりにく	ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ		24.2 g	
	チャプチェ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら はるさめ しろごま	にんにく にんじん エリンギ いら たまねぎ ほしいたけ しらたき にんじん たけのこ(みずり) たまねぎ なかねぎ		1.7 g	
	わかめスープ		とうふ わかめ	ごまあぶら		だし:とりがら		
	はやか				みかん			
12日 (火)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶつきまい あわきび はつがげんまい		す さけ しお しょうゆ	658 kcal	☑️加工用りんご (品種、サイズ不特定) 産地:長野県 時期:~12月 キズがあったり、薄色だったりして、見 ただけで売ることが難しいりんごを、 ケーキに仕立てます。
	鯖の塩焼き レモン添え		さば		レモン		26.2 g	
	切干大根と野菜の香味和え			ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	せんべい汁		とりにく こうやどうふ あぶらあげ しろみそ	あぶら いたこにゃく なんぶせんべい	ごぼう にんじん なかねぎ こまつな			
13日 (水)	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース す しょうゆ からし ローリエ あかワイン ドライバセリ	594 kcal	
	スパニッシュオムレツ		とうふ たまご	オリーブオイル じゃがいも たまねぎ あかピーマン トマトピューレ		26.4 g		
	ツナとキャベツのサラダ		ツナ	あぶら さとう	キャベツ みずな たまねぎ		1.6 g	
	大根とひよこ豆のトマトスープ		ベーコン こうやどうふ ひよこめ	あぶら ABCマカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん ホールトマト	だし:とんこつ とりがら		
14日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶつきまい あわきび はつがげんまい		しょうゆ こしょう ちゅうのうソース す いちみどうがらし しお さけ みりん	690 kcal	
	里芋コロケ		とりひきにく	さといも じゃがいも あぶら さとう こむぎこ こめこ パンこでんぷん	にんじん たまねぎ ホールトマト		26.2 g	
	キャベツとわかめのごま酢和え		わかめ	ごまあぶら さとう	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
	豆乳けんちん汁		なまあげ どうにゅう	ごまあぶら こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん なかねぎ			
15日 (金)	ハヤシライス	牛乳	ぶたにく きゅうにゅう	ななぶつきまい あぶら はつがげんまい こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんにく しょうが セロリ なかねぎ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト	あかワインクミン しお ちゅうのうソース ウスターソース こしょう トマトケチャップ うすくちしょうゆ しろワイン しょうゆ ベーキングパウダー	715 kcal	●基礎食材・調味料等について 米:~10日>新潟県産にじのきらめき 玄米:発芽玄米 みそ:国産100%大豆 パン:国産小麦 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩
	かぶサラダ			オリーブオイル ごまあぶら	かぶ にんじん きゅうり かぶのは レモンかじゅう たまねぎ		22.9 g	
	りんごのチーズケーキ		クリームチーズ カテージチーズ たまご	こむぎこ こめこ バター さとう こなざとう	レモンかじゅうりんご	だし:とんこつ とりがら	2.0 g	

*天候や価格高騰などの都合により、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。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

令和6年度 11月の献立表(うら)

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
19日 (火)	新生姜と鯉のごはん	牛乳	こんぶ かつお	ななぶづきまい さとう でんぷん はつがげんまい あぶら しろごま	しょうが こねぎ	さけしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお	585 kcal	 <p>毎月19日は食育の日 ●高知県の料理 ぐる煮は、食材を同じ形に切って一緒に煮る煮物です。 農水省のHPにも、「うちの郷土料理」が紹介されています。ぜひご覧ください。</p> 
	白菜のゆず香のおかか和え		かつおぶし	さとう	はくさい もやし みずな にんじん ゆず	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	25.1 g	
	ぐる煮		なまあげ	こんにやく さとも さとう	にんじん ごぼう だいこん		1.8 g	
20日 (水)	カレーうどん	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	さとう でんぷん うどん	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	しょうゆ しお みりん カレーこりんごす	677 kcal	<p>●和菓子「芋ようかん」</p> 
	こんにやくと野菜の中華サラダ			ごまあぶら さとう	こんにやく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	24.0 g	
	二色の芋ようかん		こなかんでん	さつまいも さとう むらさきさつまいも		2.2 g		
21日 (木)	チキンライス	牛乳	とりにく	ななぶづきまい バター オリーブオイル	トマトジュース たまねぎ にんじん チンゲンさい	さけ パプリカ しお トマトケチャップ こしょう	652 kcal	<p>旬 さつまい芋</p> <p>産地:東久留米市内 時期:8月～春 さつまい芋の収穫は、初秋から始まりですが、適温で貯蔵することで、「春が旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘さが増していきます。</p> 
	イタリアンスープ		ベーコン とりにく こなチーズ たまご	あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	パニラエッセンス だし:とりから	25.4 g	
	焼きプリン		たまご きゅうにゆう なまクリーム	さとう チョコレートクリーム		2.0 g		
22日 (金)	吹き寄せおこわ	牛乳	とりにく	ななぶづきまい もちごめ ぎんなん さとう さつまいも	ほんしめじ チンゲンさい にんじん	さけしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお	586 kcal	<p>銀杏</p> <p>時期:11月～1月</p>  <p>温州みかん(早生)</p> <p>(3割減農薬栽培)</p> <p>産地:和歌山県 時期:早生みかんは～12月中旬 旬の盛りは12月～1月</p> 
	キャベツと油揚げのおひたし				キャベツ こまつな もやし		23.4 g	
	白菜入り豚汁		ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	ごまあぶら	にんじん はくさい ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	みかん				みかん			
25日 (月)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		しお さけしょうゆ みりん こしょう す	622 kcal	<p>かぼちゃ</p> <p>時期:7～1月中旬 収穫は夏ですが、秋から冬にかけて保存すると、熟成してホクホクになっておいしくなります。</p>  <p>蓮根</p> <p>時期:9～1月</p> <p>長芋、大和芋</p> <p>時期:11～12、3～4月</p>  <p>品川かぶ(江戸東京野菜)</p> <p>江戸東京野菜とは、昭和40年頃まで都内の農地で栽培されていた在来種、または現在もその当時の栽培法により作られている野菜です。市内の野崎さんが栽培してくれました。</p> 
	肉豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら いとこんにやく さとう でんぷん くるまふ	しょうが にんじん キムチ ながねぎ こまつな		22.5 g	
	秋野菜の香味和え			あぶら さつまいも さとう	キャベツ ほんしめじ れんこん かぼちゃ たまねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	王林				りんご			
26日 (火)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		さけしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう	626 kcal	<p>きのこ</p> <p>時期:9～11月 ※菌床栽培では通年収穫</p> <p>大島さんのキウイフルーツ</p> <p>産地:東久留米市 時期:10下旬～11月 市内の大島さんから旬の品種のキウイフルーツが届きます。</p> 
	鮭のレモン醤油焼き		さけ	でんぷん	レモンかじゅう		28.7 g	
	長芋の唐揚げ			ながいも こめこ でんぷん あぶら		だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.7 g	
	品川汁		なまあげ あかみそ しろみそ とうにゆう		たまねぎ しながわかぶ かぶのは			
27日 (水)	手作りコーンパン	牛乳	ぎゅうにゆう	こむぎこ さとう こめこ バター あぶら	ホールコーン	ドライイースト こしょう ペーキングパウダー	600 kcal	<p>たかはし農園 高橋さんの肉厚しいたけ</p> <p>とても肉厚で美味しく、椎茸独特の香りが控えめなので、椎茸が苦手な子でもチャレンジしやすいです。</p> 
	白菜とさつまい芋の豆乳シチュー		とりにく ベーコン とうにゆう レンズまめ	あぶら さつまいも バター こめこ	たまねぎ にんじん はくさい しょうが ながねぎ みずな	しお しろワイン みりん しょうゆ	22.0 g	
	しめじとベーコンのサラダ		ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	キャベツ にんじん セロリ にんにく ほんしめじ	だし:とんこつ とりから	1.4 g	
28日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		しお こしょう しょうゆ さけ みりん	658 kcal	<p>たかはし農園 高橋さんの肉厚しいたけ</p> <p>とても肉厚で美味しく、椎茸独特の香りが控えめなので、椎茸が苦手な子でもチャレンジしやすいです。</p> 
	肉団子のちゃんこ汁		とりひきにく とうふ あぶらあげ	でんぷん さとう	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しらたき ながねぎ いら		24.3 g	
	ごぼうのかりんとう揚げ			でんぷん こめこ あぶら アーモンド	ごぼう	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
29日 (金)	高野豆腐の卵とじ丼	牛乳	とりにく こうやどうふ たまご	ななぶづきまい きび あぶら はつがげんまい さとう あわ	しいたけ にんじん たまねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ	628 kcal	<p>たかはし農園 高橋さんの肉厚しいたけ</p> <p>とても肉厚で美味しく、椎茸独特の香りが控えめなので、椎茸が苦手な子でもチャレンジしやすいです。</p> 
	とら豆の煮豆		とらまめ	さとう		だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	26.5 g	
	白菜と油揚げのみそ汁		あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ		はくさい にんじん ながねぎ		1.7 g	

*天候や価格高騰などの都合により、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。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。
*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

東くるめの野菜レシピ Part17 ～ 彩り豊かな食事で ころとからだをはぐくもう ～ を配布します。



今年も、東久留米市四課栄養士会(健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課)で考案したレシピを配ります。年に1回発行しており、毎年 主食編、主菜編、副菜編、スープ編など様々なテーマで作成しています。

- ・野菜をたっぷり食べよう(大人は1日350g)
- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・共食のすすめ
- ・和食を通した栄養バランスの良い食事の提案
- ・地場野菜を食べよう

を目標に、気軽に手軽に作れるレシピを提案しています。保育園や小中学校で人気のレシピなども収められています。ぜひ、ご家庭でも、調理に挑戦してみてください。アンケートも募集していますので、ご協力お願いいたします。