令和8年度

11月のこんだて

国分寺市立第二小学校

日	曜	こんだて	のみもの
2	月	けんちんうどん　かりかりがんも　ブロッコリーの和え物	牛乳
4	水	ナン　チリコンカルネ　シーザーサラダ　シーザードレッシング	コーヒー牛乳
5	木	ごはん　焼き肉　五目炒め　呉汁　柿	牛乳
6	金	★きんぴら焼きおにぎり　おでん　きゅうりの浅漬け　みかん	牛乳
9	月	振替休業日	
10	火	ふりかけごはん　白身魚のレモンしょうゆソースかけ　昆布野菜　具だくさんみそ汁	牛乳
11	水	きのことベーコンの和風パスタ　キャロドッグ　野菜スープ	牛乳
12	木	きびごはん　さばのピリ辛焼き　ひじきの煮物　芋煮汁	牛乳
13	金	りんごの蒸しパン　根菜みそシチュー　海藻サラダ　しょうゆドレッシング	牛乳
16	月	高菜チャーハン　ユーリンチー　かぶの中華和え　玉子スープ	牛乳
17	火	ごはん　★赤魚の幽庵焼き　こんにゃくの炒め物　豚汁	牛乳
18	水	塩焼きそば　いかのチリソースかけ　チンゲン菜としめじのスープ　ミニトマト	牛乳
19	木	わかめごはん　★さつまいもコロッケ　ソース　キャベツ炒め　利休汁	牛乳
20	金	カレーライス　福神漬　よくばりサラダ 和風ドレッシング	牛乳
24	火	五穀ごはん　鶏肉のつけ焼き　青菜の和え物　ごまドーナツ　飛鳥汁	牛乳
25	水	タンメン　肉まん　大根ナムル　みかん	牛乳
26	木	メロンパントースト　ハンガリアシチュー　ごぼうサラダ　ツナドレッシング	牛乳
27	金	ごはん　鮭のにんにくみそだれ　磯香和え　のっぺい汁	牛乳
30	月	ゆかりごはん　まぐろとじゃがいものお好みがらめ　ごま和え　大根のみそ汁	牛乳

6日　きんぴら焼きおにぎり
1ねん~4ねん　1こ
5ねん~6ねん　2こ

11日キャロドック
にんじん・さといも・
米粉で生地を作り
揚げます。

18日ミニトマト
ひとり　2こ

11月23日は
勤労感謝の日
食べ物や食器を
粗末にしないこと
心をこめて
あいさつをすることなどで
感謝のきもちを
あらわしましょう

11月24日は
和食の日

25日 肉まん
学校で生地から作る
手作り肉まんです。

26日メロンパントースト
クッキー生地を食パンに
ぬって焼きあげます

黄色の仲間 熱や力のもとになる食品	赤の仲間 血や肉になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品
うどん 里芋 米油長芋 ごま 地粉 コーンフレーク	とり肉 油揚げ 牛乳 ツナ 豆腐 ひじき 赤みそ たまご	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ さやいんげん しょうが ブロッコリー
地粉 強力粉 三温糖 オリーブ油　米油 じゃが芋 マヨネーズ	たまご牛乳 金時豆 とり肉 粉 チーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン
米 でん粉 三温糖 ごま 米油 はるさめ ごま油 じゃが芋	牛乳 ぶた肉 赤みそ 大豆 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ ごぼう だいこん 柿
米 もち米 ごま油 三温糖 じゃが芋	とり肉 青大豆 牛乳 つみれ 揚げボール ちくわ がんも 角切り昆布	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく きゅうり みかん
米 ごま 三温糖 バター	削り節 ちりめんじゃこ きざみのり 牛乳 白身魚 塩昆布　厚揚げ 赤みそ	にんにく パセリキャベツ 小松菜 にんじん 長ねぎ なす もやし
スパゲティ オリーブ油 里芋 米油 三温糖 薄力粉	ベーコン きざみのり 牛乳 フランクフルト 豆乳 とり肉	にんにく しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜
米 きび 三温糖 ごま 米油 里芋	牛乳 さば ひじき 青大豆 油揚げぶた肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんじん 干ししいたけ こんにゃく 大根 ごぼう まいたけ 長ねぎ
薄力粉 上新粉 三温糖 バター 里芋 米油 地粉 ごま	たまご 牛乳 ぶた肉 白みそ 海藻ミックス	りんご にんじん 玉ねぎ れんこん ごぼう しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン
米 米油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 たまご	長ねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ きゅうり えのきたけ チンゲン菜 ホールコーン
米 ごま油 三温糖 米油 じゃが芋	牛乳 白身魚 ちくわ 削り節 ぶた肉 豆腐 赤みそ	ゆず果汁 こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん 長ねぎ ごぼう だいこん
中華めん 米油 ごま油 でん粉 三温糖	ぶた肉 いか牛乳 たまご	キャベツ にら にんじん 長ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 しめじ ミニトマト
米 さつま芋 バター 米油 地粉 生パン粉　じゃが芋 練りごま	牛乳 とり肉 赤みそ 白みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく
米 じゃが芋 米油 地粉 バター 三温糖	とり肉 牛乳 生わかめ 青大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト キャベツ さやいんげん ホールコーンれんこん
米 きび 黒米 赤米 ごま油 三温糖 薄力粉 ラード ごま じゃが芋	牛乳 鶏ごま肉 たまご 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく 小松菜 菊 ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん こんにゃく
中華めん 米油 ごま油 薄力粉 三温糖 ラード でん粉 ごま	ぶた肉 牛乳 赤みそ	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ だいこん きゅうり みかん
食パン 薄力粉 グラニュー糖 バター じゃが芋 米油 地粉 ごま油 三温糖	牛乳 ぶた肉 ピザチーズ ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう きゅうり
米 でん粉　三温糖 ごま油 里芋	牛乳 鮭　白みそ　豆腐 素干しのりとり肉 油揚げ	しょうがにんにく 小松菜 もやし にんじん だいこん 長ねぎ しめじ
米 でん粉 三温糖 練りごま ごま	牛乳 鰭 大豆 赤みそ 油揚げ 生わかめ 削り節	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん だいこん えのきたけ

栄養量(中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	塩分	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
626	25.8	22.4	346	97	2.4	2.7	264	0.37	0.51	35	3.1	5.5



★　新メニュー

都合により、
献立を変更する場合があります

11月の食育目標
感謝して食べよう