令和8年度

11月のこんだて

国分寺市立第五小学校

				主に力のもとになる食品	主に血や肉、骨をつくる食品	主に体の調子を整える食品
4	水	りんご蒸しパン　根菜みそシチュー　海草サラダ　キャロットドレッシング	牛乳	薄力粉 三温糖 バター さつまいも サラダ油 地粉	牛乳 卵 鶏肉 白味噌 海草ミックス 青大豆	りんご 玉葱 人参 しめじ れんこん ごぼう 小松菜 キャベツ ホールコーン
5	木	けんちんうどん　かりかりがんも　ブロッコリーの和え物　カルピスゼリー	牛乳	うどん じゃがいも サラダ油 地粉 コーンフレーク カルピス	鶏肉 油揚げ 牛乳 ツナ 豆腐 削り節 ひじき 大豆 赤味噌 粉寒天	人参 だいこん ごぼう 長葱 しめじ いんげん 生姜 ブロッコリー
6	金	ごはん　鯖のピリ辛焼き　キャベツの浅漬け　八彩汁	牛乳	米 米粉 でんぷん 三温糖	牛乳 鯖 切り昆布 赤味噌	生姜 キャベツ きゅうり しめじ ごぼう だいこん 人参 かぼちゃ 小松菜 かんぴょう こんにゃく
9	月	スパゲティミートソース　ブロッコリーとじゃがいものコーンマヨ焼き ごぼうサラダ　ツナドレッシング	牛乳	スパゲティ サラダ油 地粉 バター じゃがいも マヨネーズ ごま油 三温糖	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 ツナ	パセリ にんにく セロリ 玉葱 きゅうり マッシュルーム 人参 ピーマン ホールトマト缶 ブロッコリー クリームコーン缶 ごぼう もやし
10	火	吹き寄せごはん　鮭のにんにくみそ焼き　白菜の磯香和え　のっぺい汁	牛乳	米 さつまいも サラダ油 上新粉 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 青大豆 牛乳 鮭 赤味噌 きざみのり 豆腐 油揚げ	干椎茸 ごぼう 人参 生姜 にんにく 白菜 きゅうり だいこん 長葱 しめじ
11	水	ナン　チリコンカルネ　シーザーサラダ　チーズドレッシング	牛乳	地粉 強力粉 三温糖 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	卵 牛乳 白いんげん豆 鶏肉 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 ホールトマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン
12	木	クリームソースかけピラフ　ミネストローネ　スイートポテト	牛乳	米 サラダ油 地粉 バター さつまいも 三温糖	鶏肉 むきえび 牛乳 生クリーム 卵	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ セロリ にんにく しめじ ホールトマト缶
13	金	きびごはん　赤魚の玉ねぎソース　ひじきの煮物　豚汁	牛乳	米 きび でんぷん 上新粉 オリーブ油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 赤魚 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 赤味噌	玉葱 にんにく 人参 糸こんにゃく 干椎茸 長葱 ごぼう だいこん こんにゃく
16	月	ごはん　鰆のごまみそ焼き　昆布野菜　沢煮椀	牛乳	米 でんぷん 上新粉 三温糖 白ごま	牛乳 鰆 赤味噌 塩ふき昆布 鶏肉	長葱 生姜 きゅうり キャベツ しいたけ だいこん ごぼう たけのこ 人参
17	火	黒糖きなこトースト　ハンガリアシチュー 切干大根のおかかサラダ　しょうゆドレッシング	牛乳	食パン 三温糖 黒砂糖 バター じゃがいも サラダ油 地粉 ごま油	きな粉 牛乳 豚肉 チーズ 削り節 大豆	人参 玉葱 ピーマン 切干大根 キャベツ きゅうり
18	水	★きんぴら焼きおにぎり　おでん　キャベツときゅうりの浅漬け	牛乳	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	大豆 牛乳 揚げボール 竹輪 つみれ がんもどき 角切り昆布	ごぼう 人参 だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり
19	木	タンメン　ホイコーローまん　白菜のナムル　みかん	牛乳	中華めん サラダ油 ごま油 薄力粉 三温糖 でんぷん 三温糖	豚肉 牛乳 八丁味噌 赤味噌	にんにく 人参 玉葱 キャベツ にら もやし 生姜 長葱 ピーマン 白菜 みかん
20	金	わかめごはん　ホキのレモンしょうゆソース　ピリ辛こんにゃく　五目汁	牛乳	米 でんぷん 上新粉 三温糖 サラダ油 さつまいも	わかめ 牛乳 ホキ 竹輪 粉かつお 油揚げ 赤味噌	レモン汁 糸こんにゃく 人参 れんこん いんげん だいこん えのき 小松菜 長葱
24	火	雑穀ごはん　鶏肉のつけ焼き　小松菜のお浸し　飛鳥汁	牛乳	米 きび 赤米 ごま油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 赤味噌 油揚げ	生姜 小松菜 人参 ごぼう もやし しめじ 長葱 こんにゃく
25	水	カレーライス　福神漬け　よくばりサラダ　しょうゆドレッシング	牛乳	米 じゃがいも サラダ油 地粉 バター ごま油 三温糖	鶏肉 牛乳 茎わかめ 大豆 ひじき	玉葱 人参 にんにく 生姜 ホールトマト缶 りんご 福神漬 れんこん しめじ いんげん キャベツ ホールコーン
26	木	ごはん　麻婆豆腐　ごま大根　ビーフンスープ　りんご	牛乳	米 サラダ油 でんぷん ごま油 白ごま ビーフン	牛乳 豆腐 豚肉 赤味噌 八丁味噌 鶏肉	にんにく 生姜 干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 にら だいこん しめじ ちんげん菜 りんご
27	金	きつねうどん　まぐろと大豆のみそがらめ　ミニトマト	牛乳	うどん 三温糖 でんぷん サラダ油	油揚げ 牛乳 鮪 大豆 赤味噌	人参 小松菜 長葱 干椎茸 生姜 いんげん ミニトマト
30	月	ゆかりごはん　★さつまいもコロッケ　ソース　キャベツの炒め物　呉汁	牛乳	米 さつまいも バター サラダ油 地粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 赤味噌	ゆかり 玉葱 人参 キャベツ えのき 長葱 ごぼう だいこん しめじ

6日　八彩汁

ごぼう、大根、人参、かぼちゃ、小松菜

しめじ、かんぴょう、こんにゃく

12日　スイートポテト

秋においしいさつまいもを使って

給食室で手作りします。

季節の食材を味わいましょう。

18日　★きんぴら焼きおにぎり

新メニューです。

きんぴらごはんで焼きおにぎりを

作ります。



19日　ホイコーローまん

給食室で生地から手作りします。

ホイコーロー風に仕上げた具を

包んで蒸します。

20日　五目汁

さつまいも、人参、大根、えのき

小松菜、長ねぎ、油揚げ



24日　いい日本食の日

天平メニュー

奈良時代に使われていた食材で

当時の料理を再現し、食べやすく

アレンジした献立です。

27日　ミニトマト

1人　2こ



30日　★さつまいもコロッケ

新メニューです。



栄養量（中学年）11月平均　　**※都合により献立を変更する場合があります。**

ｴﾈﾙｷﾞｰ	たん白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	塩分	食物せんい
kal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg
651	25.4	21.2	360	107	3.0	2.7	274	0.41	0.57	36	3.1	6.1

今月のこくベジ
キャベツ(9日～)、
大根(１５日～)



11月の目標
かんしゃの気持ちを
持って食べよう。

給食だよりも
tetoruで配信しています。
ぜひお読みください。

