



11月の予定献立表(小学校)



令和5年度

日曜	のみの	給食回数 20回	給食目標			感謝の気持ちをもって食べよう	こんだてメモ
			ざいりょうのはたらき				
		こんだて	ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)		
1水		プルコギどん もずくととうふのスープ みかん	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく もずく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ たら もやし ねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ みかん	 今月の立川産 キャベツ こまつな ねぎ だいこん はくさい しいたけ	
2木		さといもごはん いかのかりんとがらめ しらすとはくさいのにびたし さわにわん	こめ もちこめ さといも でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか だいず しらすぼし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ さやえんどう		
6月		ごはん さばのカレーしょうゆやき きりこんぶのいために なまあげとやさいのみそに	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ とりにく なまあげ みそ	にんじん しらたき だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが		
7火		ちゃんぽんうどん れんこんのきんぴら サーターアングギー	うどん あぶら さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく いか えび かまぼこ	にんじん キャベツ ねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく		
8水		きつねごはん さんがやき だんごじる	こめ もちこめ あぶら さとう パンこ ごま でんぱん だまこもち	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たら いわし みそ	にんじん しょうが えだまめ ねぎ しそ だいこん はくさい しいたけ みずな		
9木		コンコンピザ ポテロレーヌ ミックスフルーツ	ピザクラフト あぶら マヨネーズ じゃがいも がどうゼリー	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	とうもろこし ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリー さやいんげん もも みかん		
10金		ポークストロガノフ かぼちゃサラダ こんだてメモをcheck!	こめ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん にんにく しょうが トマト かぼちゃ とうもろこし きゅうり		
13月		とりごぼうごはん ぎせいとうふ キャベツとにらのみそしる みかん	こめ あぶら さとう でんぱん	とりにく ぎゅうにゅう とうふ たまご みそ	にんじん ごぼう しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ にら みかん		
14火		セルフサーモンバーガー (かしわおりパン・さけフライ・ソース) スパゲッティナポリタン せんぎりやさいスープ	かしわおりパン こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン トマト はくさい にんじん セロリー パセリ		
15水		マーボーどん たまごとチンゲンサイのスープ りんご	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ たまご とりにく	にんじん ピーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ りんご		
16木		ごはん さけとピーマンのふりかけ ししゃものごまあげ (1~3ねんせい1ぼん、4~6ねんせい2ぼん) ちくぜんに	こめ さとう こむぎこ ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ ししゃも とりにく	ピーマン にんじん たけのこ ごぼう れんこん だいこん しいたけ		
17金		ごはん コチュマヨチキン ブロッコリーとえびのガーリックソテー だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび あぶらあげ わかめ みそ	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんにく だいこん えのきたけ みずな ねぎ		
20月		ごはん はるまき きゅうりとハムのピリからあえ キムチチゲ	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう はるまき ハム ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ キムチ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ にら		
21火		パンプキンパン さかなのプロバンスふう(ソース) ジャーマンポテト とりにくとかぶのスープ	パンプキンパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ セロリー トマト パセリ かぶ だいこん にんじん キャベツ		
22水		カレーソーススパゲッティ だいこんサラダ レモンゼリー	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし		
24金		ごはん ぶりのてりやき ひじきのいろどりに いものこじる みかん	こめ さとう でんぱん あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶり ひじき とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう ピーマン パプリカ にんじん しらたき だいこん ねぎ こまつな みかん		
27月		コーンちやめし おでん ごまみそあえ りんごゼリー	こめ さとう ごま りんごゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんぶ うずらたまご なまあげ ハム みそ	とうもろこし だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ		
28火		ごはん とりにくのチリソース チャプチェ ちゅうかスープ	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にら パプリカ しめじ たまねぎ はくさい にんじん		
29水		ミルクパン えびときのこのグラタン はくさいとベーコンのスープ	ミルクパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう えび とりにく なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ パセリ はくさい だいこん にんじん セロリー こまつな		
30木		ごはん あじのたつたあげ しらたきとだいこんのピリからいため あぶらあげとさといものみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが しらたき だいこん こねぎ にんにく はくさい たまねぎ にんじん ねぎ		

今月の立川産

キャベツ
こまつな
ねぎ
だいこん
はくさい
しいたけ

ポテロレーヌ

ポテロレーヌとはフランス料理の1つで、じゃがいもなどの野菜と豚肉を煮込んだものです。

こんだてメモをcheck!

11月10日のポークストロガノフは、ごはんにルウをかけて食べます。

~今月の注目!!食材~

はくさい

今月の注目野菜は『はくさい』です。はくさいの旬は、10~2月頃の秋から冬にかけてです。気温が低くなると、はくさいは糖分を蓄えるため、甘みが増して一層おいしくなります。今月の給食では、立川産のはくさいを使用しています。さまざまな料理に変身するはくさいをぜひ味わってください。

11月24日は和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化でユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。11月24日の献立は、ごはんを中心に、魚や海藻、さらに季節の食材を取り入れ、和食のいいところを集めました。

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。
右記QRコードからアクセスしてください。

(アレルギー対応方針)

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	635kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

立川市学校給食東共同調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東共同調理場小学校給食の献立について

こちらのQRコードからも
ご覧いただけます。

