

令和7年11月分



よていこんだてひょう



昭島市立拝島第二小学校

日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもと	きいろのしよくひん ねつやちからのもと	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
4 火	ガーリックライス ぎゅうにゅう	フライドチキン(あげ) こんにゃくサラダ ABCスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり く・わかめ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶ・こんにゃく・ マカロニ	にんにく・とうもろこし・に んじん・たまねぎ・パセリ・ しょうが・キャベツ・ぎゅう り・こまつな	あきしまさんの やさいをしようします！ あきしましないでしゅうかくされ た、こまつな・ながねぎをつかい ます。うのかのかたがたが、たいせつ にそだててくれたやさいです。よく あじわっていただきます。 (か せん・ふとじになっています。)
5 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげの カレーそばろあんかけ にんじんのしりしり ざわにわん		ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ツナ・ たまご・ぶたにく・と うふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら	ながねぎ・しょうが・にんじ ん・だいこん・ごぼう	 6日(木) ・スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんにか けて食べてください。
6 木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) おひたし だいこんのみそしる	 おひたしのたれ	ぶたにく・ぎゅうにゅう ・さとう・あぶらあ げ・みそ	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりこま ・でんぶ	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・もやし・こ まつな・はくさい・だいこん・ ながねぎ	
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ (あげ) じゃがいものしりし りかきたまじる		ぎゅうにゅう・わか さぎ・たまご・とうふ	こめ・でんぶ・あぶ ら・じゃがいも・さとう	にんじん・さやいんげん・な がねぎ・しいたけ	
10 月	コッペパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ さんしょくソー コーンポタージュ		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・なまクリ ム・チーズ・ベーコン	コッペパン・あぶら・こ むぎこ・バター	たまねぎ・パセリ・キャ ベツ・にんじん・とうもろこ し	4日(火)・18日(火)・ 27日(木)のこんだては、 はいじまだいにしょうがっこう 6ねんせいのリ クエストきゅ うしゅくです。
11 火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) あげじゃの おかかあえ (あげ) りんご		ぶたにく・かまぼこ ・ぎゅうにゅう・かつお ぶし	こめ・あぶら・オイ スターソース・でんぶ ・ごまあぶら・じゃがい も・さとう	しょうが・にんにく・はく さい・にんじん・たまねぎ ・ピーマン・りんご	11日(火) ・ちゅうかどん ちゅうかどんのぐを、ごはんにか けて食べてください。
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ (あげ) やさしいため カムジャタン	 かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・さば ・ぶたにく・なまあげ ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・じゃがいも・ごま あぶら	しょうが・にんじん・たま ねぎ・もやし・キャベツ・に ん・ながねぎ	こんげつの 「しん」のしよくざい ・ごぼう・にんじん ・ながねぎ・だいこん ・はくさい・かぶ ・さつまいも・さけ ・さば・ししやも ・りんご・みかん どのメニューにはいっている でしょう？ さがしてみてくださいね！
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ぶゆやさいとぶたにくの ごまいために たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さん ま・ぶたにく・あぶ ら・さとう・わか め・みそ	こめ・あぶら・いり こま・ごまあぶら	だいこん・はくさい・にん じん・しいたけ・たまねぎ	
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかうハンバーグ はるさめのごもくいた ためわかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶた にく・とりにく・と うふ・わかめ・と うふ	こめ・あぶら・パンこ ・さとう・でんぶ・は るさめ・オイスターソ ース・ごまあぶら・いり こま	たまねぎ・しょうが・に んにく・にんじん・キャ ベツ・こまつな・なが ねぎ・えのきたけ	
17 月	かきあげどん ぎゅうにゅう	(かきあげどんのぐ) (あげ) さつまいものあまから にとうふのすましじる		いか・ぎゅうにゅう ・とうふ	こめ・こむぎこ・あ ぶら・さとう・さつ まいも	たまねぎ・ごぼう・にん じん・さやいんげん・な がねぎ・だいこん・しい たけ	17日(月) ・かきあげどん かきあげどんのぐを、ごはんにか けて食べてください。
18 火	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) フレンチサラダ りんご	てづくり ドレッシング	とりにく・チーズ ・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・あ ぶら・さとう	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんご ・もやし・キャベツ	18日(火) ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにか けて食べてください。
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのうめソースや きひじきとツナのそぼ ろにはくさいのみそし る		ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・ひじき・ あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さ とう・いりこま	しょうが・うめ・たま ねぎ・さやいんげん・は くさい・だいこん・な がねぎ・こまつな	20日(木) ・サンマーメン ちゅうかめんを、サンマーメン のスープにつけて食べてください。
20 木	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスー プ) だいこんも (あげ) キャベツのいためもの	 「サンマーメン」は かながわの りょうり	ぶたにく・ぎゅうに ゅう・ウインナーソ ース	むしちゅうかめん・ご まあぶら・あぶら・で んぶ・さつまいも・さ とう・いりこま・み ずあめ	もやし・にら・にんじん ・きくらげ・ながねぎ・に んにく・しょうが・キャ ベツ・さやいんげん・し めじ	24日は 「わしよくのひ」です 11がつ24日は、11(い い)24(にほんしよく)の あわせから「わしよくのひ」と せいていされました。せいか らちゅうもくされているわしよ くのきほんである「だし」の うみをよくあじわってほしい です。 11がつ21日には、わしよ くメニューのこんだてです。 ぎゅうにゅうではなくむぎ ちやがつきます。おたの しみに！
21 金	ごはん むぎちや	いわしのかばあげ (あげ) こうやとうふのにも かぶのみそしる	 「わしよくのひ」 こんだて	いわし・こうやとう ふ・あぶらあげ・な まあげ・みそ	こめ・でんぶ・あ ぶら・さとう・いり こま・ごまあぶら・さ つまいも	しょうが・にんじん・さ やいんげん・しいたけ・ たまねぎ・かぶ	
25 火	きつねうどん ぎゅうにゅう	きのこやさいのいため ものくろざとうむし パンかんきつうい(み かん)		とりにく・かまぼ こ・あぶらあげ・ぎ ゅうにゅう・ぶた にく・たまご	うどん・あぶら・こ め・くろざとう・パ ター	にんじん・しいたけ・こ まつな・ながねぎ・し めじ・エリンギ・え のきたけ・キャベ ツ・みかん	
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご なまあげとこまつな みそいために よしのじる		ぎゅうにゅう・た まご・なまあげ・み そ・とりにく・あ ぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・あ ぶら・でんぶ	ながねぎ・こまつな・に んじん・もやし・し ょうが・にんにく・ ごぼう・だいこん	
27 木	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) さけのムニエル わかめサラダ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・だい す・チーズ・ぎゅう にゅう・さけ・わか め	スパゲティ・オリ ーブ・あぶら・パ ター・こむぎこ・さ とう	にんにく・しょうが・た まねぎ・にんじん・マ ッシュルーム・ト マト・キャベツ・と うもろこし	27日(木) ・スパゲティミ ートソース ミートソースを、 スパゲティにか けて食べてください。
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	やししゃも ごもくまめ とんじる		ぎゅうにゅう・し しゃも・だいす・ こんぶ・ぶたにく ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・こ んにゃく・さとう・ ごまあぶら・じゃ がいも	にんじん・ごぼう・し いたけ・たまねぎ・ だいこん・な がねぎ・こまつな	28日(金) ・やししゃも 1~2ねんせい 1 ぼん 3~6ねんせい 2 ぼん

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。
バランス良く組み合わせるための参考にしてください。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
586
(650)

たんぱく質(g)
25.7
(21.1~32.5)