令和8年 **11月分**

よていこんだてひょう

昭島市立武蔵野小学校

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
2 月	**たきこみごはん** ぎゅうにゅう	ミナミカゴカマスの さいきょうたれ **きりぼしだいこんのにもの** **ゆばのすましじる**	きょうとふの しょうかいこんだて	とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ミナミカゴカマス・みそ・こうやどうふ・とうふ・ゆば	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	しいたけ・にんじん・ごぼう・えだまめ・きりぼしだいこん・さやいんげん・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	2日（月） **・ミナミカゴカマスの さいきょうたれ** 「ミナミカゴカマス」とは、べつめい「ぎんさわら」ともよばれるさかなで、やいても ふんわりとしあがるのがとくちょうです
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも(あげ) ホイコーロー だいこんのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・とうふ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みすあめ・でんぷん・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ながねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・ピーマン・きくらげ・だいこん・こまつな	
5 木	マーブルパン（まっちゃ） ぎゅうにゅう	あじのこうそうパンこやき やさいのソテー コーンポタージュ かんきつるい（みかん）		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・なまクリーム	マーブルパン・オリーブゆ・パンこ・あぶら・バター・こむぎこ	バジル・パセリ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・とうもろこし・かんきつるい（みかん）	6日（金） **・ししゃものあまからごまだれ** 1・2年生 1ほん 4～6年生 2ほん
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまからごまだれ じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・いりごま・じゃがいも・でんぷん	しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ・はくさい・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	10日（火） **・スパゲティペスカトーレ** ペスカトーレのぐを、スパゲティにかけてたべてください。
9 月	**ならちゃめし** ぎゅうにゅう	いわしのあまずてりやきソース **こんざ** **おこうじる**	ならけん、しがけん のきょうどりょうり	だいず・ぎゅうにゅう・いわし・なまあげ・こんぶ・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・さといも・こんにゃく・すりごま	しょうが・だいこん・にんじん・さやいんげん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	12日（木） **・バターチキンカレー** バターチキンカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。
10 火	スパゲティペスカトーレ（めん） ぎゅうにゅう	（スパゲティ ペスカトーレのぐ） ポテトオムレツ フレンチサラダ	てづくりドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・いか・えび・たまご・ウインナーソーセージ	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・こめこ・じゃがいも・さとう	にんにく・たまねぎ・トマト・マッシュルーム・パセリ・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし	17日（火） **・カツめし** てづくりソースをかけたカツを、ごはんにのせてたべてください。
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	フライドスパイシーポテト（あげ） チンジャオロース はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぷん・ごまあぶら・はるさめ	ピーマン・たまねぎ・あかピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく・はくさい・にんじん・きくらげ・ながねぎ・**こまつな**	
12 木	バターチキンカレーライス（ごはん） ぎゅうにゅう	（バターチキンカレーのぐ） ポップビーンズ(あげだいず)(あげ) さんしょくソテー		ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム・だいず	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう・でんぷん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・マッシュルーム・りんご・キャベツ・とうもろこし・もやし	26日（木） **・みそラーメン** みそラーメンのぐを、ちゅうかめんといっしょにたべてください。
13 金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ごまあえ とんじる	ごまあえのたれ	ぎゅうにゅう・さんま・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・ねりごま・さとう・じゃがいも・こんにゃく	あかしそ・しょうが・はくさい・もやし・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう・だいこん・ながねぎ	**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・にんじん・ながねぎ・さといも** をつかいます。せいさんしゃのかたがたが、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しょう。（かせん・ふとじになっています。）
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー（あげ） はるさめサラダ ちゅうかコーンたまごスープ	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	こめ・でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう・はるさめ	しょうが・にんにく・ながねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・こまつな	
17 火	**カツめし**（ごはん） ぎゅうにゅう	**カツめし**（ぐ）（あげ） きざみこんぶのにもの かすじる	ひょうごけんの きょうどりょうり てづくりソース	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・こんぶ・あぶらあげ・みそ	こめ・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・こんにゃく・ごまあぶら・**さといも**	にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・**こまつな**・ながねぎ	
18 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ もやしとコーンのソテー **シュクメルリ** りんご	ジョージアの でんとうりょうり	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハム・とりにく・チーズ	ミルクパン・オリーブゆ・さとう・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター	たまねぎ・れんこん・なす・だいこん・エリンギ・トマト・にんにく・バジル・もやし・しめじ・とうもろこし・にんじん・レモン・りんご	
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのうめみそだれ **すろっぽ** **よしのじる**	わかやまけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・とりにく・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら・しらたき・**さといも**	しょうが・ねりうめ・だいこん・にんじん・えだまめ・たけのこ・なめこ・**こまつな**・ながねぎ	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	**とうふハンバーグきのこソース** ひじきのごもくに あきたっぷりみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ひじき・だいず・あぶらあげ・かまぼこ・みそ	こめ・あぶら・パンこ・さとう・でんぷん・こんにゃく・さといも	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・さやいんげん・**こまつな**	**24日は「わしょくのひ」です** 11月24日は、11（いい）24（にほんしょく）のごろあわせから「わしょくの日」です。これにちなんで11月25日は、わしょくメニューのこんだてで、ぎゅうにゅうではなくむぎちゃがつきます。 にほんのでんとうてきな「わ
25 水	ごはん むぎちゃ	さばのたつたあげ（あげ） **ごもくまめ** **やさいのみそしる** **あきしまのなしゼリー**	あきしまの しょうかいこんだて	さば・だいず・こんぶ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・**にんじん**・ごぼう・しいたけ・だいこん・**ながねぎ**・**こまつな**・あきしまのなし・りんご	
26 木	みそラーメン（めん） ぎゅうにゅう	みそラーメン（ぐ） いかとやさいのオイスターいため ミックスフルーツ（なつみかん&りんご）		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・いか・とりにく	むしちゅうかめん・あぶら・いりごま・ごまあぶら・オイスターソース	にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・にら・ながねぎ・とうもろこし・しめじ・なす・**こまつな**・なつみかん・りんご	
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんさいふうあつやきたまごのだし あんかけ **なまあげのそぼろいため** やさいのごじる	おおさかふの しょうかいこんだて	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ぶたにく・なまあげ・だいず・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・でんぷん・さとう・こんにゃく	**にんじん**・しいたけ・**ながねぎ**・たまねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく・だいこん・**こまつな**	
30 月	**きつねうどん** ぎゅうにゅう	**たこぺったん**（あげ） とりにくとじゃがいもの しおこうじいため かんきつるい（みかん）		あぶらあげ・かまぼこ・わかめ・ぎゅうにゅう・だいず・たこ・かつおぶし・とりにく	うどん・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・キャベツ・にら・さやいんげん・かんきつるい（みかん）	

＊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、３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て食べ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)	たんぱく質(g)
628	28.5
(650)	(21.1～32.5)

★ こんげつの しゅんの しょくざい ★

- ごぼう
- はくさい
- さつまいも
- しいたけ
- えのきたけ
- にんじん
- ながねぎ
- さといも
- しめじ
- りんご
- こまつな
- さば
- じゃがいも
- マッシュルーム
- みかん

だいずの へんしん こんだて～すがたをかえるだいず～

だいずは ゆでてしぼったり、にがりを入れてかためたり、はっこうさせたりして、さまざまな たべものへと へんしんします。

20日、24日、25日、27日のこんだては へんしんした だいずのたべものを とりいれたこんだてにしました。「だいずが へんしんした たべもの」をさがしながら、あじわってたべてください。