

令和7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) こんにやくサラダ 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・こんにやく・ 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・ながねぎをつがい ます。のうかのかたがたが、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 しょう。(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 さわにわん		ぎゅうにゅう・なま あげ・とり・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	6日(木) ・スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはん にかけてたべてください。
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	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 うしよです。
10月	コッペパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ さんしよくソテー 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	
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 にかけてたべてください。
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・く・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 あげ・とうふ・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・く・と うにゅう・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	
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・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 にかけてたべてください。
19水	ごはん ぎゅうにゅう	とり・くのうめソースや きひしきとツナのそぼろ にはくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・とり ・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 たべてください。
20木	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスー プ)だいがいも(あげ) キャベツのいためもの	「サンマーメン」は かながわけんの りょうり	ぶたにく・ぎゅうに ゅう・ワインソー ーゼ	むしちゅうかめん・ご まあぶら・あぶら・で んぶ・にん・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かは、11(い い)24(にほんしよく)の ころあわせから「わしよく のひ」とせいていされまし た。せいかからちゅうもく されているわしよくの きほんである「だし」 のふうみをよくあじわ ってほしいです。 11がつ21には、わし よくメニューのこんだ てです。ぎゅうにゅう ではなくむぎちゃがつ きます。おたのしみに！
21金	ごはん むぎぢゃ	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 しパンかんきつるい (みかん)		とり・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 ーティー	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 のよいしる		ぎゅうにゅう・た まご・なまあげ・み そ・とり・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 ーティー・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 たべてください。
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。
*毎日の食事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)
584
(650)

たんぱく質(g)
25.9
(21.1~32.5)