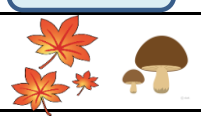
令和8年 **11月分**

よていこんだてひょう

昭島市立田中小学校

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
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
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・みずあめ・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 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 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
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
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
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 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	**こうやどうふのあまからだれ**（あげ） ちくぜんに さわにわん		わかめ・ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・ぶたにく	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・さといも・こんにゃく・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・たけのこ・だいこん・こまつな
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		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**

＊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)
630
(650)

たんぱく質(g)
28
(21.1～32.5)

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

6日（金）
・ししゃものあまからごまだれ
1・2年生　1ぽん
4～6年生　2ほん

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。

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。

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。

あきしまさんの
やさいをしようします！

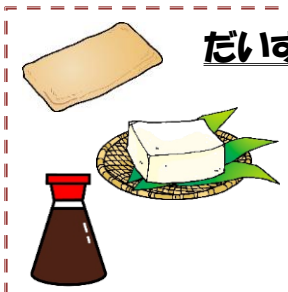
あきしましないでしゅうかくされた、**こまつな・にんじん・ながねぎ・さといも・さつまいも** をつかいます。せいさんしゃのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきましょう。（かせん・ふとじになっています。）

24日は
「わしょくのひ」です

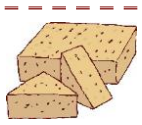
11月24日は、11（いい）24（にほんしょく）のごろあわせから「わしょくの日」です。これにちなんで11月25日は、わしょくメニューのこんだてで、ぎゅうにゅうではなくむぎちゃがつきます。
にほんのでんとうてきな「わしょくぶんか」のたいせつさや、うつくしいしぜんと、そのみのりにかんしゃして、あじわってたべましょう。

★　こんげつの　しゅんの　しょくざい　★

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