

令和7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	きいろのしょくひんねつやちからのもと	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
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・とりにく・わかめ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・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・きゅうり・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、キャベツ・こまつな・にんじん・だいこん・はくさい・ながねぎをつきます。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した。(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 カレーそぼろあんかけ 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・こぼう	
6 木	お弁当の日 ※給食はありませんので、お弁当をお持ちください。						
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさきのからあげ(あげ) じゃがいものにもの かきたまじる		ぎゅうにゅう・わかさき・たまご・とうふ	こめ・でんぶん・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 さんしょくソテー コーンボタージュ		ぎゅうにゅう・ハム・たまご・なまクリーム・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 6ねんせいの リクエストきゅう うしょくです。
11 火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) あげじゃがの 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・でんぶん・ ごまあぶら・じゃがいも・さとう	しょうが・ににく・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。 11日(火) 4年生は、社会科見学のため、給 食がありません。 ※行事の変更等は、学校からのお 便りでお知らせいたします。
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) やさいいため カムジャタン		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・ににく・ながねぎ	
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ふゆやさいとぶたにくの ごまいために たまねぎのみぞしる		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・いりごま・ 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	こんげつの 「しゅん」のしょくせい ・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 ・りんご 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!
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうハンバーグ はるさめのごもくいため わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・とうにゅう・ わかめ・とうふ	こめ・あぶら・パンこ・ さとう・でんぶん・はる さめ・オイスター・ソース・ ごまあぶら・いりごま	たまねぎ・しょうが・ににく・ 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 かけてたべてください。
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 はくさいのみぞしる		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・ いりごま	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) だいがくいも(あげ) キャベツのいためもの		ぶたにく・ぎゅうにゅう・ ウインナーソーセージ	むしちゅうかめん・ごま あぶら・あぶら・でんぶ ん・さつまいも・さと う・いりごま・みすあめ	もやし・にら・にんじん・き くらげ・ながねぎ・ににく・ しょうが・キャベツ・さ やいんげん・しめじ	
21 金	ごはん むぎちや	いわしのかばあげ(あげ) こうやどうふのにもの かぶのみぞしる		いわし・こうやどう ふ・あぶらあげ・なま あげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ 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	24日は 「わしょくのひ」です 11がつ24かは、11(い い)24(にほんしょく)のご ろあわせから「わしょくのひ」 とせいでいました。せかい からちゅうもくされているわ しょくのきほんである「だし」 のふうみをよくあじわってほ しいです。 11がつ21にちは、わしょく 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!
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 みぞいために 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・ でんぶん	ながねぎ・こまつな・にん じん・もやし・しょうが・に にく・ごぼう・だいこん	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。
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		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 油・あぶら・バター・こ むぎこ・さとう	ににく・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	28日(金) ・やきししゃも 1~2ねんせい 1ぽん 3~6ねんせい 2ぽん
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも 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	
* 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、栄養士までお願ひいたします。 * 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。 * 預定以外の塩・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) 589 (650)	たんぱく質(g) 25.7 (21.1~32.5)	