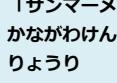


# よていこんだてひょう

令和7年11月分

昭島市立つつじが丘小学校

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 きゅうにゅう	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、こまつなをつかいます。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 わっていただきましょう。 (かせん・心とじに なっています。)
5 水	ごはん きゅうにゅう	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・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 かけてたべてください。
6 木	スタミナどん きゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) おひたし だいこんのみぞしる		ぶたにく・ぎゅうにゅ う・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりごま・ でんぶん	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	4日(火)・18日(火)・ 27日(木)のこんだては、 はいじまだいにしようがっこ う6ねんせいの リクエストきゅ うしょくです。
7 金	ごはん きゅうにゅう	わかさぎのからあげ(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 ぎ・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	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 火	ちゅうかどん きゅうにゅう	(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・ こまあぶら・じゃかい 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	こんげつの 「しゅん」のしょくさい ・ごぼう ・ながねぎ ・はくさい ・さつまいも ・さば ・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！
12 水	ごはん きゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) やさしいため カムジャタン		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・こまあ ぶら	しょうが・にんじん・たまね ぎ・もやし・キャベツ・にん にく・ながねぎ	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。
13 木	ごはん きゅうにゅう	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	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。
14 金	ごはん きゅうにゅう	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	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。
17 月	かきあげどん きゅうにゅう	(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	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！
18 火	カレーライス きゅうにゅう	(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	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。
19 水	ごはん きゅうにゅう	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	21金 むぎちや いわしのかばあげ(あげ) こうやどうぶのにもの かぶのみぞしる
20 木	サンマーメン きゅうにゅう	(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・ワインソース 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	「サンマーメン」は かながわけんの りょうり
21 金	ごはん むぎちや	いわしのかばあげ(あげ) こうやどうぶのにもの 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	「わしょくのひ」 こんだて
25 火	きつねうどん きゅうにゅう	きのことやさいのいためもの くろさとうむしパン かんきつるい(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 こ・くろさとう・バター	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 きゅうにゅう	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 木	スパゲティ ミートソース きゅうにゅう	(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	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	
* 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。 * 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) 589 (650)	たんぱく質(g) 25.3 (21.1~32.5)