令和8年度

11月こんだてよていひょう

鷹南学園
三鷹市立東台小学校

日	曜	牛乳	こんだてめい	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	中学年(3・4年) エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2	月	○	もちげんまいごはん きっかむし やさいいため いなかじる 文化の日献立	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なまあげ	こめ げんまい さとう でんぷん もちごめ あぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん もやし **とうがん** だいこん えのきたけ **ねぎ**	585	25.5
3	火		文化の日					
4	水	○	まっちゃあげパン チキンビーンズ かんてんとこんにゃくのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいず かんてん ツナ	はいがパン さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリー トマト もやし **きゅうり**	607	27.5
5	木	○	きつねのわかめごはん やきししゃも みずなのおかかかえ にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ししゃも こなかつお ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	もやし にんじん みずな たまねぎ **はねぎ**	586	28.6
6	金	○	ごはん いかフライのレモンに ごまじゃこあえ こんさいじる いい歯の日献立	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	レモン きりぼしだいこん **キャベツ** にんじん **きゅうり** こまつな ごぼう れんこん だいこん **ねぎ**	626	28.2
9	月	○	ホイコウロウどん ちゅうかふうたまごスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー かまぼこ わかめ たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	にんじん **ねぎ** **キャベツ** ピーマン にんにく はくさい くだもの	590	23.0
10	火	○	ツナライス ポトフ パスタサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ぶたにく ウィンナー ハム	こめ じゃがいも あぶら ソルガム さとう	たまねぎ にんじん セロリー **キャベツ** **かぶ** とうもろこし きゅうり にんにく	586	22.7
11	水	○	とりそぼろまめごはん めひかりのからあげ ブロッコリーのおかかいため きりたんぽじる くだもの きりたんぽの日献立	ぎゅうにゅう とりにく みどりだいず めひかり こなかつお	こめ もちごめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら きりたんぽ	しょうが **ブロッコリー** **キャベツ** ごぼう **にんじん** まいたけ **ねぎ** こまつな くだもの	588	23.2
12	木	○	ごはん たまごやき れんこんのかわりきんぴら にくどうふ 利根町のお米	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう しらたき	**にんじん** **はねぎ** れんこん たまねぎ **ねぎ** こまつな	603	28.6
13	金	○	フィッシュタツタサンド とうにゅうのコーンスープ	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく とうにゅう	ショートニングパン でんぷん あぶら じゃがいも こめこ	しょうが たまねぎ レモン キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	605	24.5
16	月	○	ごはん さかなのもみじやき やさいのこんぶあえ こづゆ くだもの 矢吹町のお米	ぎゅうにゅう こんぶ カガミダイ とりにく ちくわ	こめ さといも	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん えだまめ くだもの	591	25.8
17	火	○	キムチチャーハン あげチヂミ わかめいりたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく たまご わかめ	こめ あぶら **さつまいも** こむぎこ ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん はくさい **キャベツ** にら しょうが えのきたけ **ねぎ**	631	21.2
18	水	○	かてめし さかなのしおやき たくあんのいためもの さつまじる 読書週間コラボ献立	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ごぼう **にんじん** きりぼしだいこん えのきたけ **キャベツ** たくあん **だいこん** ねぎ	589	26.0
19	木	○	きつねうどん あずきパイ いとこんにゃくのわふういため	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あんこ とりにく こなかつお	うどん **さつまいも** くろねりごま こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら こんにゃく さとう	**にんじん** **ねぎ** こまつな もやし **キャベツ**	591	22.0
20	金	○	おえかきオムライス やさいスープ ポテトとハムのサラダ 展覧会献立	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき ぶたにく ボンレスハム	こめ あぶら ソルガム じゃがいも オリーブあぶら さとう	たまねぎ **にんじん** マッシュルーム にんにく **かぶ** こまつな きゅうり	585	22.7
21	土	○	こうやどうふのそぼろどん しおとんじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ こまつな くだもの	585	24.2
23	月		勤労感謝の日					
24	火		振替休業日					
25	水	○	なめし ぶりだいこん きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう **さといも**	だいこんのは しょうが **だいこん** ごぼう **にんじん** えのきたけ なめこ **ねぎ**	595	24.0
26	木	○	ガーリックライス ローストチキン マッシュポテト とうにゅうシチュー サンクスギビングデー献立	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら こめこ	にんにく パセリ たまねぎ **にんじん** エリンギ **かぶ** かぶのは	633	25.7
27	金	○	ごはん さばのみそだれがけ こまつなのいためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば ベーコン とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも **さといも**	しょうが こまつな ごぼう **にんじん** しいたけ **だいこん** **とうがん** **ねぎ**	586	25.5
30	月	○	きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ ドレッシング ココアむしパン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム とうにゅう ベーコン	あぶら バター こめこ スパゲティー さとう オリーブあぶら	たまねぎ **にんじん** エリンギ しめじ こまつな とうもろこし **ブロッコリー** **キャベツ** にんにく	585	21.3

※学校の都合により献立や食材料を変更する場合があります。
※一部大麦が米に、マカロニがソルガムパスタに、小麦粉が米粉に変更になっております。

【2日】文化の日献立
3日の文化の日に合わせて、菊の花をイメージした菊花蒸しを配ります。肉団子にお米をまぶして蒸す料理です。お米が菊の花びらに見えるよう、カレー粉やしょうゆで色づけしています。



【6日】いい歯の日献立
11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。よくかんで食べることを意識づけるため、かみごたえのあるじゃこ・きりぼし大根・根菜などを使った献立を取り入れています。

【11日】きりたんぽの日献立
11月11日は「きりたんぽの日」です。きりたんぽは、お米をたいて、米粒が残る程度につぶして、串にまきつけて、焼いて作ります。それを鍋に入れて作る、きりたんぽ鍋は、秋田県を代表する郷土料理の一つです。



【12日】利根町のお米
【16日】矢吹町のお米
三鷹市と関わりのある茨城県利根町と福島県矢吹町からお米が届きます。ともに今年獲れた特別栽培米コシヒカリです。12日は茨城県の名産れんこんを使ったれんこんの変わり金平、16日は福島県の郷土料理「こづゆ」と組み合わせています。

【18日】読書週間コラボ献立
11月9日（月）～20日（金）は東台小学校の読書週間です。それに合わせて、給食でも東台小学校にある本とコラボレーション給食を実施します。今年は戦中の食事をテーマにしています。「かてめし」という、お米がたくさん手に入らなかったころ、他の食材でかさ増ししたごはんを取り入れています。





【16・18・19日】だしウィーク
11月24日は、1（い）1（い）24（にほんしょく）という語呂合わせから『和食の日』に制定されました。和食のよさの一つにだしを活かした味付けがあります。東台小学校では一足早く16・18・19日にそれぞれ違うだしを使った献立を提供します。

【20日】展覧会献立
20日・21日は展覧会です。それに合わせてオムライスをふるまいます。卵のキャンバスにケチャップの絵具で自由に描いてください。

【26日】サンクスギビングデー献立
アメリカやカナダなどの国では毎年11月の第4木曜日にサンクスギビングデーという祝日があります。秋の収穫に感謝し、家族や親戚で集まってごちそうを食べる日です。七面鳥を食べることが多いようですが、この日は鶏肉をローストチキンにして提供します。

6日は1，2年生遠足、
10日・11日はくすの木学級3年～6年生の宿泊学習を予定しています。

※遠足や校外学習が雨天延期の場合でも、当日給食はありません。お弁当を持参し、学校で食べることになります。

◎今月の果物は、
みかん、りんご
を使用予定です。



※太字になっている食材は今月使用予定の三鷹産農産物です。
野菜の発育状況等で変更になることがあります。