



11がつ こんだて よていひょう

令和5年度
11月

おおさわ学園 三鷹市立大沢台小学校

日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー
		しゅしょく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちょうしをととのえる	
1水	○	ハヤシライス	マカロニサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 しろいんげんまめ	こめ、あぶら、こめこ、 さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ピーマン、キャベツ、コーン、 きゅうり、にんにく、 アセロラゼリー	600 kcal 19.9 g
2木	○	けんちんうどん	きつかわし ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、 ぶたにく、たまご	あぶら、さといも、うどん、 さとう、でんぶん、 もちこめ、すりごま、 ねりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな、たまねぎ、 しょうが、もやし、はくさい、 ほうれんそう、みかん	585 kcal 28.5 g
6月	○	きびいりごはん	いかのたつたあげ やさいのナムル かんこくふうにくじゃかに	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく	こめ、きび、でんぶん、 あぶら、ごまあぶら、さとう、 しらたき、じゃがいも、ごま	しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、 ほうれんそう、たまねぎ、 あかピーマン	607 kcal 26.6 g
7火	○	ごはん	さばのぶんかほし からしあえ いなかじる	ぎゅうにゅう、さば、 なまあげ	こめ、さとう、あぶら、 こんにやく、さといも	もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、 ごぼう、だいこん	594 kcal 24.9 g
8水	○	ガーリックフランス	ボルシチ かみかみサラダ みかん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく チーズ、なまクリーム、 ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン、 バター、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごまあぶら、ごま、 ねりごま	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ごぼう、れんこん、 きりほしだいこん、 きゅうり、みかん	587 kcal 23.7 g
9木	○	こうやとうふの ぶたそぼろどん	かきたまじる かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、こおりとうふ、 とりにく、たまご	しちぶつきまい、あぶら、さ とう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 いんげん、たけのこ、ねぎ、 こまつな、かき	587 kcal 26.2 g
10金	○	こぎつねごはん	はたはたからあげ くきわかめのいためもの きりたんぼじる	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、はたはた、 くきわかめ、さつまあげ	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、ごま ごまあぶら、こんにやく、 きりたんぼ	しょうが、にんじん、 いんげん、にんにく、もやし、 ごぼう、だいこん、ねぎ、 せり	607 kcal 22.6 g
13月	○	くろざとうパン	さかなのハーブやき ポテトポロネーズ かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう、シラ、 とりにく しろいんげんまめ	くろざとうパン、あぶら、 オリーブオイル、パンこ、 じゃがいも、 コーンスターチ、バター	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、セロリー、かぶ、 かぶのは	589 kcal 29.3 g
14火	○	やぶきまいのごはん	かいかわし おじゃがもちじる みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こおりとうふ、たまご、 とりにく	こめ、さとう、あぶら、 しらたき、 おじゃがもちボール	にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、いんげん、 ごぼう、しめじ、ねぎ、 こまつな、みかん	597 kcal 22.9 g
15水	○	あんかけチャーハン	スンドゥブ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 むきえび、とりにく、たら、 とうふ	ごまあぶら、こめ、あぶら、 でんぶん、さとう	にんじん、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、はくさい、チゲンチ、 キムチ、もやし、えのき、はねぎ、 ミックスフルーツ、みかん	591 kcal 26.8 g
16木	○	むぎごはん ひじきふりかけ	さけフライ そくせきづけ ごもくじる	ぎゅうにゅう、ひじき、 さけ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、おおむぎ、さとう、 ごま、こむぎこ、パンコ、 あぶら、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、 しょうが、にんじん、 ごぼう、だいこん、 はくさい、こまつな	603 kcal 26.2 g
17金	○	こんさいドライカレー	ほうれんそうサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、ハム	こめ、バター、あぶら、 さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ごぼう、れんこん、にんじん、 エリンギ、りんご、ピーマン、 もやし、きゅうり、ホールコーン ほうれんそう	598 kcal 21.5 g
20月	○	きなこあげパン	カウボーイシチュー ブロックリーとカリフラワー	ぎゅうにゅう、きなこ、 ベーコン、ぶたにく、 しろいんげんまめ、	あしたばパン、あぶら、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、 エリンギ、ブロッコリー、 カリフラワー、キャベツ、 コーン	595 kcal 25.3 g
21火	○	こだいまいごはん	さかなのごまだれやき おひたし さつまじる	ぎゅうにゅう、さわら、 こなかつお、ぶたにく、 なまあげ	こめ、おおむぎ、げんまい、 きび、くろまい、あかまい、 あぶら、ごまあぶら、さとう、 ねりごま、でんぶん、 さつまいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、ごぼう、 だいこん	589 kcal 28.2 g
22水	○	マーボーめん	スイートポテトスティック うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたレバーとうふ、 とりにく、うずらたまご	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、さとう、でんぶん、 さつまいも、 グラニューとう、はるさめ	にんにく、しょうが、 ほししいたけ、にんじん、 たけのこ、ねぎ、はねぎ、 はくさい、こまつな	639 kcal 25.5 g
24金	○	あかしそごはん	さかなのごうみやき いとこんにやくのわふういため とんじる りんご	ぎゅうにゅう、ぶり、 ぶたにく、こなかつお、 なまあげ	こめ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、いとこんにやく、 さといも	あかしそふりかけ、 にんにく、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、 ねぎ、りんご	609 kcal 28.6 g
27月	○	セルフの フィッシュサンド	コーンスープ みかん	ぎゅうにゅう、シラ、 ベーコン、チーズ、 ぎゅうにゅう	ショートパン、でんぶん、 あぶら、さとう、じゃがいも、 コーンスターチ、バター	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、セロリー、 クリームコーン、コーン、 パセリ、みかん	590 kcal 27.9 g
28火	○	もちげんまいごはん	やきししゃも やさいのこんぶあえ あつあげのカレーに みかん	ぎゅうにゅう、ししゃも、 こんぶ、ぶたにく、 なまあげ	こめ、げんまい、あぶら、 じゃがいも、さとう、 でんぶん	こまつな、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 みかん	610 kcal 28.8 g
29水	○	とりときのこの クリームパンネ	あすきパイ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、つがあん、 ツナ	オリーブオイル、こむぎこ、 バター、あぶら、パンネ、 さつまいも、ねりごま、 きょうごのかわ、 ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、マッシュルーム、 パセリ、もやし、だいこん、 きゅうり、にんにく、りんご	619 kcal 21.0 g
30木	○	ミックスピラフ	ほうれんそうのキッシュ あきやさいのソテー ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、たまご、 なまクリーム、チーズ、 ぶたにく、ひよこまめ	こめ、おおむぎ、あぶら、 シエルマカロニ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ほうれんそう、 にんにく、キャベツ、えのき、 エリンギ、まいたけ、こまつな	589 kcal 26.6 g

**今月の
三鷹産野菜**

JA東京むさしから
三鷹産野菜が届きます。

今月は
・こまつな
・はねぎ
・ほうれんそう
・ブロッコリー
・カリフラワー
・だいこん
・にんじん
・さつまいも
・さといも
の予定です。

新鮮でおいしい地場産野菜
をたくさん食べてください。

**2日(木)
菊花蒸し**

豚ひき肉のお団子に、カ
レー粉で黄色くしたもち米を
つけて蒸します。
黄色い菊の花をイメージし
た料理です。

**8日(水)
いい歯の日**

11月8日は「いい歯の日」
です。この日はよく噛むことが
できる献立です。

パンはフランスパン、サラダ
には、ごぼうやれんこん、切り
干し大根が入っています。

**14日(火)
矢吹米のごはん**

三鷹市と矢吹町は昭和39年
から姉妹市町関係で、米作り
体験会など様々な交流をして
います。

矢吹町は福島県の南に位
置し、「東北の玄関」となっ
ています。
豊かな自然ときれいな水で
お米や野菜、お肉や卵もと
つてもおいしいです。

14日は今年の秋に収穫さ
れた矢吹産米の
新米です。

**24日(金)
和食の日**

裏面の給食だよりをご覧ください。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

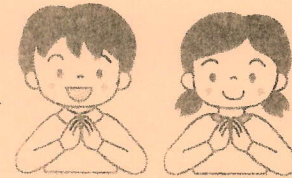
11月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

お米や野菜、肉、魚などの食べ物はみんな命があり生きていました。食事の前に「大切な命をいただきます」という気持ちを込めて『いただきます』といきましょう。

そして、野菜や肉などの食材を育てている人、運ぶ人、売っている人、給食室や家庭で食事を作る人に「おいしい食事を準備してくれてありがとう」の気持ちを込めて『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。

いただきます！



ごちそうさま！