１１がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和8年度１１月　📖は読書コラボ給食です

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 水	やさいジュース 📖オツカレーライス （チキンカツカレーライス） ほうれんそうサラダ		鶏むね肉、短冊ボンレスハム	米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、ソフトパン粉、生パン粉、揚げ油、三温糖	やさいジュース(りんご、にんじん)、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、りんご、ほうれんそう、きゅうり、冷凍ホールコーン	596 kcal 19.9 g
5 木	ごはん さごしのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ 📖とうふのみそしる	○	牛乳、さごし、白みそ、油揚げ、絹豆腐、生わかめ、赤みそ	米、三温糖、炒め油	切干大根、にんじん、さやいんげん、ねぎ、こまつな	542 kcal 26.2 g
6 金	ペンネのミートソース おんやさい 📖スイートポテト	○	牛乳、豚挽き肉、短冊ベーコン、からし、生クリーム	ペンネ、三温糖、なたね油、さつまいも、有塩バター、上白糖、はちみつ	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、冷凍ホールコーン、こまつな	585 kcal 22.7 g
9 月	ごはん さんまのピリからやき やさいのうめしょうゆあえ 📖かぶのみそしる	○	牛乳、さんま、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、こまつな、梅干し、かぶ	557 kcal 23.7 g
10 火	はちみつレモントースト 📖チップスサラダ いろいろきのこのクリームスープ	○	牛乳、からし、短冊ベーコン、鶏むね肉、生クリーム	食パン、はちみつ、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、三温糖、なたね油、薄力粉	レモン汁、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、玉葱、セロリ、しょうが、エリンギ、マッシュルーム、ほんしめじ、まいたけ、冷凍むき枝豆	586 kcal 20.4 g
11 水	**いい鍋の日** ほうとう 📖てんぷら（かしわ・さつまいも） みかん	○	牛乳、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏むね肉、青のり	炒め油、板こんにゃく、ほうとう、薄力粉、さつまいも、揚げ油	ごぼう、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、にんにく、みかん	570 kcal 26.5 g
12 木	**いいにらの日** ねぎしおぶたどん 📖はくさいのじゃこびたし にらたまスープ	○	牛乳、豚肩肉、豚もも肉、ちりめんじゃこ、かつお削り節、絹豆腐、たまご	米、炒め油、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、にんじん、玉葱、ねぎ、キャベツ、レモン汁、はくさい、こまつな、にら	537 kcal 26.9 g
13 金	**📖読書月間おわり📖** キャロットピラフ はくさいスープ 📖ぐりとぐらのカステラ	○	牛乳、ツナフレーク、豚もも肉、たまご	米、炒め油、薄力粉、有塩バター、上白糖	にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな、しょうが、レモン汁	595 kcal 20.5 g
16 月	ごはん わふうおろしハンバーグ うめドレッシングサラダ のりスープ	○	牛乳、豚挽き肉、絞り豆腐、たまご、かつお削り節、絹豆腐	米、ソフトパン粉、なたね油、三温糖、ごま油	玉葱、にんじん、だいこん、もやし、キャベツ、きゅうり、梅干し、しょうが、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ	558 kcal 24.8 g
17 火	チリビーンズライス キャベツソテー フルーツポンチ	○	牛乳、豚挽き肉、大豆、短冊ベーコン	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、薄力粉、上白糖	にんにく、玉葱、にんじん、トマトジュース、キャベツ、こまつな、冷凍ホールコーン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン汁	605 kcal 20.3 g
18 水	あげパン（ごま） じゃこ・ベーコンサラダ ポトフ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、短冊ベーコン、豚肩肉、フランクフルト	コッペパン、上白糖、グラニュー糖、黒すりごま、揚げ油、三温糖、ごま油、炒め油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、セロリ、玉葱、ブロッコリー	578 kcal 23.6 g
19 木	**食育の日** ごはん さかなのしおこうじやき やさいのそくせきづけ むらくもじる	○	牛乳、メルルーサ、ちりめんじゃこ、鶏むね肉、木綿豆腐、たまご	米、塩こうじ、かたくり粉	かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	503 kcal 28.9 g
20 金	しょうゆラーメン いかのふうみあげ くきわかめのサラダ	○	牛乳、豚もも肉、なると巻き、いか、くきわかめ、からし	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、なたね油	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、もやし、にら、冷凍ホールコーン、だいこん、きゅうり	511 kcal 27.3 g
24 火	**和食の日** ごはん いりどり みだくさんじる	○	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、赤みそ	米、さといも、板こんにゃく、なたね油、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ水煮、さやいんげん、だいこん、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	518 kcal 23.4 g
25 水	おえかきパン パリパリホットサラダ まめいりトマトシチュー	○	牛乳、短冊ベーコン、豚もも肉、大豆	食パン、はちみつ、揚げ油、ワンタンの皮、三温糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、薄力粉	キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、トマト缶	602 kcal 23.1 g
26 木	ごはん さばのみぞれに やさいのおかかあえ さわにわん	○	牛乳、鯖、かつお削り節、豚もも肉	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、干し椎茸、ごぼう、こねぎ	528 kcal 20.6 g
27 金	カレーピラフ やさいスープ こめこのわふうケーキ（きなこ）	○	牛乳、鶏むね肉、短冊ベーコン、豚もも肉、白いんげん豆ペースト、きな粉	米、上白糖、米粉、なたね油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、冷凍むき枝豆、しょうが、冷凍ホールコーン、キャベツ、こまつな	585 kcal 22.4 g

（材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。）

今月の給食目標

《感謝の気持ちをもって食事をしよう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー５６２kcal
たんぱく質２３．６g

◆地場野菜◆
（岩戸北　三角武久さん）
生育状況により使用予定



10月26日（月）～11月13日（金）読書月間とのコラボ給食
10月26日からはじまった読書月間に合わせて、本の中に登場する料理が給食に登場します。詳しくは給食だよりで紹介します。

4日（水）オツカレーライス
運動発表会の練習と当日がんばった皆さんに「お疲れ様」の気持ちを込めて、カレーライスにチキンカツを添えたチキンカツカレーライスを作ります。