令和8年度

予定献立表

School lunch menu table

狛江市立和泉小学校
Izumi elementary school in Komae city
http:www.komae.ed.jp/ele/izumi/

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 主に体をつくるもとになる タンパク質	赤の食品 無機質	黄の食品 主にエネルギーのもとになる 炭水化物	黄の食品 脂質	緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる カロテン	緑の食品 ビタミンC	一口メモ	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g
4 水	麦ご飯	○	秋のきのこカレーソース ごぼうサラダ 果物	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ きゃべつ ごぼう きゅうり りんご	カレーの中に入っているきのこの名前、全部わかるかな？	613 kcal 20.7 g 18.1 g 1.4 g
5 木	***みたま*** 石川県の料理	○	いかの七味焼き ***あいまぜ*** ***めった汁***	黒豆 いか 油揚げ 打ち豆 白みそ 赤みそ	牛乳	米 もち米 三温糖 さつまいも こんにゃく	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが 大根 れんこん ごぼう しめじ 長ねぎ	黒豆のおこわの「みたま」、たくさんの野菜を煮た「あいまぜ」、さつまいもが入った具だくさんの「めった汁」です。	585 kcal 29.0 g 15.5 g 1.9 g
6 金	ご飯	○	すき焼き煮 カリカリ油揚げのサラダ 果物	豚もも肉 焼き豆腐 油揚げ	牛乳	米 三温糖 白滝 車麸	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ 白菜 えのきたけ きゃべつ 柿	今日の柿は次郎柿です。日本を代表する甘柿の一つです。四角く平たい形が特徴です。	600 kcal 26.1 g 17.6 g 1.7 g
9 月	白ごまたんたんうどん	○	切り干し大根のシャキシャキあえ さつまいもとりんごの包あげ	鶏もも肉 竹輪 油あげ 白みそ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	うどん 上白糖 さつまいも ぎょうざの皮	なたね油 ごま油 白ごま バター	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ 白菜 切り干し大根 きゅうり りんご 長ねぎ パイン缶	さつまいもを蒸してつぶし、紅玉りんごを煮、バターや生クリームを混ぜ、ぎょうざの皮に包んで揚げます。	609 kcal 23.8 g 24.0 g 1.8 g
10 火	ごまご飯	○	鶏肉と里芋のうま煮 **かぶと間引き菜のエコみそ汁** 果物 **給食委員会考案メニュー**	鶏もも肉 生あげ うずらの卵 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 こんにゃく 里いも 三温糖	なたね油	にんじん さやいんげん かぶの葉 大根の葉	ごぼう 長ねぎ たけのこ かぶ みかん	エコというからには、かぶを丸ごと使うだけでは少し弱い、ということで、間引き大根も使うことにしました。	597 kcal 26.5 g 17.4 g 1.9 g
11 水	国産小麦の アップルトースト	○	白菜のクリーム煮 海藻サラダ	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 海藻ミックス	国産小麦の食パン はちみつ 小麦粉 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 マーガリン バター ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	りんご 玉ねぎ セロリ しょうが マッシュルーム 白菜 きゃべつ きゅうり	紅玉を皮ごと薄くスライスし、グラニュー糖をまぶしたら、はちみつマーガリンを塗ったパンに載せてオーブンで焼きます。	588 kcal 21.8 g 26.0 g 1.9 g
12 木	ご飯 長野県の料理	○	***ごぼとん*** ***大平汁*** フルーツヨーグルト	豚もも肉 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	米 上白糖 じゃがいも でんぷん こんにゃく	なたね油	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ 黄桃缶 みかん 缶パイン缶	ごぼとんはごぼうと豚肉を甘辛く炒め煮にした料理で、大平汁（おおびらじる）は特に佐久地方などで食べられてきた郷土料理です。	602 kcal 26.6 g 14.9 g 1.5 g
13 金	吹き寄せご飯	○	鮭の南部焼き 磯香あえ かきたま汁	油揚げ 鮭 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 刻みのり	米 さつまいも 三温糖 でんぷん	むき栗 白ごま 黒ごま	にんじん 小松菜	たけのこ しめじ 枝豆 きゃべつ えのきたけ 長ねぎ もやし	吹き寄せご飯は、秋の味覚を集めた炊き込みご飯です。きのこや栗など、彩り豊かで季節の香りを楽しめます。	576 kcal 33.0 g 17.8 g 2.0 g
16 月	バターライス スペインの料理	○	***チリンドロン*** マセドアンサラダ 果物	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳	米 米粉 じゃがいも 上白糖	なたね油 バター	にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 黄ピーマン きゅうり ホールコーン 早香	チリンドロンは、鶏肉や野菜をトマトソースで煮込んだスペインの料理です。パプリカの風味が豊かな、彩りのよい煮込み料理です。	581 kcal 21.4 g 16.5 g 1.3 g
17 火	ご飯	○	ししゃものマリネ ごまだれ豆腐サラダ もずく入りむらくも汁	木綿豆腐 たまご	牛乳 ししゃも もずく	米 小麦粉 三温糖 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり もやし にんにく しょうが 長ねぎ	もずくはぬめりが特徴で、食物繊維が豊富です。おなかの調子を整え、健康づくりに役立ちます。	589 kcal 25.1 g 22.8 g 1.6 g
18 水	ぶどうパン	○	サーモンオムレツ **チンゲン菜と豚肉のとろみスープ** フルーツポンチ **給食委員会考案メニュー**	たまご 鮭 豚もも肉	牛乳 チーズ	ぶどうパン でんぷん 上白糖	なたね油	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが ホールコーン みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	給食委員会がチンゲン菜を使った献立を考えました。豚肉たっぷりでとろみで体が温まりそうなスープです。	581 kcal 31.5 g 20.8 g 2.2 g
19 木	もみじご飯	○	さばのみそ煮 きゃべつと油揚げの甘酢あえ 果物	鶏もも肉 さば 白みそ 油揚げ	牛乳	米 さつまいも 三温糖	白ごま	にんじん	しょうが きゃべつ みかん	人参をもみじ型に抜いて、薄くスライスし、ご飯の上に散らします。見た目も美しいご飯です。	578 kcal 25.5 g 19.9 g 1.7 g
20 金	ソース焼きそば	○	キャンディーポテト 果物	豚もも肉 いか	牛乳 青のり	蒸し中華麺 さつまいも グラニュー糖	なたね油 バター	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ りんご	なぜか大人からのリクエストが多いソース焼きそばです。	579 kcal 21.9 g 17.6 g 1.6 g
24 火	黒米ご飯 和食の日	○	さわらの幽庵焼き ひじきの煮物 さつまいもとわかめのみそ汁	さわら 油揚げ 大豆 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 黒米 こんにゃく 三温糖 さつまいも		にんじん	ゆず果汁 干ししいたけ えのきたけ 長ねぎ	「いい日本食」の語呂合わせから定められ、日本の伝統的な食文化や和食のよさを見直す日です。	582 kcal 29.0 g 16.9 g 2.2 g
25 水	国産小麦のごま ハニートースト	○	ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ	豚肩肉 豚もも肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	国産小麦の食パン はちみつ 小麦粉 上白糖 じゃがいも	マーガリン なたね油 白ごま バター	にんじん トマトジュース ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ きゃべつ ホールコーン きゅうり	ハンガリアンシチューは、肉や野菜をパプリカで煮込んだハンガリーの料理です。体が温まる煮込み料理です。	617 kcal 23.8 g 27.6 g 1.9 g
26 木	ご飯 青森県の料理	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ***せんべい汁*** ***りんごゼリー***	豚ひき肉 生揚げ 鶏もも肉	牛乳 アガー	米 上白糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん かやきせんべい	なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ りんご りんごジュース レモン汁	青森県八戸地方の郷土料理です。鶏肉や野菜、きのこなどを煮込んだしょうゆ味の汁に、南部せんべいを割り入	591 kcal 22.1 g 14.3 g 1.7 g
27 金	ご飯	○	いわしのかば焼き 根菜のごまみそ汁 果物	いわし 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	なたね油 白ごま	にんじん	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 柿	いわしの開きを油で揚げ、甘辛いたれをからめた料理です。香ばしくごはんによく合います。	584 kcal 24.0 g 18.1 g 1.6 g
30 月	生パスタ	○	クリームソース 揚げじゃがサラダ 果物	ベーコン 鶏もも肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	生パスタ 小麦粉 じゃがいも 上白糖	なたね油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ しょうが マッシュルーム きゃべつ きゅうり もやし 夢オレンジ	生パスタは乾燥させずに作るパスタで、水分が多くもちもちとした食感が特徴です。ソースがよく絡みます。	594 kcal 26.1 g 23.3 g 1.4 g
										和泉小学校 学校給食摂取基準 11月平均値 （中学年）	591 kcal 25.4 g 19.3 g 1.9 g

※　天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。

11月の給食目標
正しいはしのマナーで食事をしよう

今月の地場産物
にんじん　長ねぎ
きゃべつ