しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 8年　11月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい パン ごはん めん	ぎゅうにゅう	おかず	つけるもの	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	えいようか エネルギー / たんぱく質
2・月	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげと わかめのみそしる ごもくあつやきたまご きんぴらに		こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ みそ たまご ひじき ぶたにく	えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう グリンピース ごぼう	586kcal / 23.0ｇ
4・水	くろざとうパン	ぎゅうにゅう	クルプニック ハンバーグ ケチャップソース チーズマカロニ	せかいのりょうり「ポーランド」	くろざとうパン あぶら じゃがいも おしむぎ さとう でんぷん バター こめこ マカロニ ラード	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ とりにく ぶたにく だいず	セロリー にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが トマト マッシュルーム	590kcal / 23.0ｇ
5・木	ごはん	ぎゅうにゅう	しせんどうふ くきわかめのちゅうかいため みかん		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にら みかん	576kcal / 26.5ｇ
6・金	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃいりとんじる さばのからみやき じゃこいりやさいいため かみかみデザート	ぎょうじしょく「いいはのひ」	こめ こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば ちりめんじゃこ そらまめ	しょうが にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン	602kcal / 28.0ｇ
9・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ ごぼうのごまいため		こめ あぶら さとう パンこ ショートニング でんぷん こむぎこ こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう しめじ たまねぎ とうもろこし	596kcal / 22.4ｇ
10・火	ゆで スパゲッティ	ジョア（ストロベリー）	ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨのｿｰｽ ハムとやさいのソテー りんご(1/8)		スパゲッティ オリーブあぶら バター あぶら こむぎこ	ジョア(ストロベリー) とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう えだまめ りんご	578kcal / 24.0ｇ
11・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンスープ あげぎょうざ(2) ぶたキムチいため		こめ あぶら でんぷん さとう ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく たけのこ さやいんげん はくさいキムチ キャベツ とうもろこし	590kcal / 23.0ｇ
12・木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ いかのてっぱんやき かいそうサラダ	わふうドレッシング	こめ さとう あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか くきわかめ ふのり わかめ まふのり こんぶ しろとさかのり	しょうが にんじん たまねぎ こまつな だいこん	560kcal / 28.9ｇ
13・金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぐだくさんみそしる しろみざかなの あまずあんかけ ごまじゃが		こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ たら とりにく	はくさい なめこ ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ	594kcal / 26.2ｇ
16・月	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんとわかめのみそしる とりにくの にんにくふうみやき ぶたにくとれんこんのいために		こめ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく	だいこん ながねぎ にんにく レモン にんじん れんこん さやいんげん	559kcal / 24.9ｇ
17・火	ごはん（ひとめぼれ）	ぎゅうにゅう	はっとじる ささかまのごまだれやき さといもと とりにくのみそに	きょうどりょうり「みやぎけん」	こめ すいとん ふ あぶら ごま さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ とりにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが たけのこ さやいんげん	526kcal / 21.3ｇ
18・水	さとう あげパン	ぎゅうにゅう	ＡＢＣスープ ポークビーンズ みかん		パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト みかん バジル	579kcal / 20.2ｇ
19・木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごと はるさめのスープ さわらのねぎソース ホイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ	564kcal / 27.5ｇ
20・金	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	きつねうどんのつけじる こんにゃくと くきわかめのいためもの だいがくいも		ゆでうどん さとう でんぷん こんにゃく さつまいも あぶら みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	しょうが ごぼう ながねぎ こまつな にんじん	610kcal / 21.6ｇ
24・火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー いんげんときのこのソテー りんご(1/8)		こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご しめじ さやいんげん	601kcal / 19.0ｇ
25・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる さけのしおやき かぶとぶたにくのにもの	ぎょうじしょく「わしょくのひ」	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが かぶ さやいんげん	538kcal / 25.4ｇ
26・木	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまじる チキンカツ きざみこんぶのいためもの	パック ソース	こめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんぶ さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	633kcal / 25.8ｇ
27・金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる ししゃものからあげ にんじんしりしり		こめ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ツナ こもちししゃも わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ながねぎ キャベツ	556kcal / 23.3ｇ
30・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー オムレツ ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら ラード ハヤシルウ こむぎこ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし えだまめ	652kcal / 24.8ｇ

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	583kcal	24.1ｇ

＊17日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『アレルギー指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この２点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。

TEL：042-595-0817　FAX：042-595-2600

あきる野市の野菜

〈11月に使用予定のもの〉

・さつまいも

こんだてメモ

きせつのたべもの

・さつまいも
・さといも・なめこ
・えのきたけ
・しめじ・しいたけ
・マッシュルーム
・かぶ・ごぼう
・だいこん・はくさい
・ほうれんそう
・にんじん・ながねぎ
・れんこん
・りんご・みかん
・さば・さけ・ししゃも

4日　世界の料理

「ポーランド」

クルプニックは、麦の入った野菜スープです。麦のとろりとした食感が特徴のポーランドの家庭料理です。

17日　郷土料理

「宮城県」

「ごはん(ひとめぼれ)」

あきる野市の友好姉妹都市である栗原市で作られているお米を炊いて、提供します。

「はっと汁」

「はっと」は、小麦粉に水を加え、耳たぶ程度のかたさになるまでよく練り、適当な時間寝かせ、指で薄く伸ばして茹でたものです。今回の給食では、すいとん、油麸を入れる予定です。

「笹かまのごまだれ焼き」

笹かまぼこは、宮城県での生産が盛んです。

25日　行事食

「和食の日」

11月24日は、1124「いいにほんしょく」の語呂合わせから「いい和食の日」とされています。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、だしを使った和食とし、だしは、煮干とさば節を使用してとります。