

# 11月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和7年10月31日  
小金井市立前原小学校

日 曜 日	献立名	主な材料			エネルギー/ タンパク質
		赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
4 火	牛乳 こぎつねご飯 肉団子汁 大豆のかりんとう	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ、きな粉	米、おおむぎ、三温糖、黒砂糖、かたくり粉、こんにゃく	にんじん、しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい	604 26.3
5 水	牛乳 <読書週間献立>うちにはくさいにかえったガラゴ> チキンピラフ キャベツとコーンのスープ 焼きりんご	牛乳、鶏肉、豚肉	米、おおむぎ、乳なしまーる、なたね油	にんじん、玉葱、いんげん、キャベツ、ホールコーン、りんご	551 17.0
6 木	牛乳 揚げパン ポテトスープ ★こんぶのサラダ	牛乳、ベーコン、こんぶ	パン、グラニュー糖、なたね油、じゃがいも、ごま油、上白糖、ごま	にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ、だいこん、もやし、きゅうり、ホールコーン	586 17.0
7 金	牛乳 <読書週間献立>ぎょうざつくったの> ご飯 ジャンボぎょうざ もやし炒め ★みそキムチ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、赤みそ、白みそ	米、ぎょうざの皮、ごま油、なたね油、小麦粉、さといも	キャベツ、にら、ねぎ、もやし、青ピーマン、にんじん、ごぼう、だいこん	631 22.2
10 月	ジヨア ツナピラフ マカロニのクリーム煮 パリパリサラダ	ジョア、ツナ、鶏肉、牛乳、生クリーム	米、おおむぎ、マカロニ、小麦粉、ワンタンの皮、三温糖	にんじん、ホールコーン、いんげん、パセリ、キャベツ、もやし	621 18.7
11 火	牛乳 <はしの日献立> ご飯 ししゃもの南蛮漬け 五目豆 ★みそけんちん汁	牛乳、ししゃも、鶏肉、大豆、豆腐、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、なたね油、こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん	617 25.1
12 水	牛乳 麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、揚げボール、豚肉、大豆、豆腐、油揚げ	米、おおむぎ、じゃがいも、三温糖、こんにゃく、なたね油	玉葱、にんじん、絹さや、しょうが、ねぎ	598 22.3
13 木	牛乳 <けやき祭お楽しみ献立①> チキンカレーライス ボイル野菜 レモンゼリー	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、なたね油、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	666 19.2
14 金	牛乳 <けやき祭お楽しみ献立②> セルフ焼きそばパン ★白菜とポテトのスープ 果物(みかん)	牛乳、豚肉、あおのり、鶏肉	パン、蒸し中華めん、なたね油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、はくさい、みかん	550 20.4
18 火	牛乳 他人丼 ★キャベツのみそ汁 果物(柑橘:早香)	牛乳、たまご、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、なたね油、三温糖、かたくり粉	にんじん、玉葱、干し椎茸、みつば、キャベツ、ねぎ、はやか	607 25.5
19 水	牛乳 <食育の日献立> ★小松菜チャーハン ★ワンタンスープ パンチビーンズ	牛乳、焼き豚、豚肉、なると、鶏肉、大豆	米、おおむぎ、ごま油、ワンタン皮、じゃがいも	にんにく、こまつな、ねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい	561 22.5
20 木	牛乳 シナモントースト 豆のトマトシチュー ★大根のサラダ	牛乳、豚肉、ひよこ豆	パン、乳なしまーる、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、なたね油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、だいこん、もやし、きゅうり	647 21.8
21 金	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き ★野菜のおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳、ぶり、おかか、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、なたね油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、ねぎ	598 25.6
25 火	牛乳 ご飯 豆腐のカレー煮 ★大根と小松菜のみそ汁	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、じゃがいも、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、ねぎ	610 26.1
26 水	牛乳 スパゲティミートソース ★花野菜のサラダ 果物(りんご)	牛乳、豚肉、大豆	スパゲッティ、上白糖、なたね油、かたくり粉	キャベツ、もやし、セロリ、にんじん、玉葱、青ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー	653 24.0
27 木	牛乳 さんしょくどんたま 三色丼 玉ねぎとわかめのみそ汁 ★大根のべっこ煮	牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、油揚げ、赤みそ、豚肉	米、おおむぎ、三温糖、なたね油、こんにゃく、かたくり粉	ごぼう、しょうが、絹さや、玉葱、だいこん、にんじん	582 25.5
28 金	牛乳 マーボーワン わかめスープ ガーリックビーンズ	牛乳、豆腐、豚肉、八丁みそ、鶏肉、わかめ、大豆	米、なたね油、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら	682 28.9

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

## 今月の献立から

### ・ 11/5 (水) 焼きりんご

前原小学校では、10月27日から11月7日まで秋の読書週間です。このことにちなみ、この日は「うちにかえったガラゴ」という絵本から「焼きりんご」にしました。絵本は図書室で探してみましょう。

### ・ 11/14 (金) セルフ焼きそばパン

けやき祭2日目のお楽しみとして組み込んだメニューです。切れ目が入っているコッペパンと焼きそばを、別々で配ります。いただきますの後に、自分でコッペパンに焼きそばを詰め、オリジナルの焼きそばパンを作って食べます。

### ・ 11/28 (金) ガーリックビーンズ

豆料理の中で人気があるメニューは、のり塩大豆などの揚げ大豆に味を付けたものです。その仲間として新メニュー、「ガーリックビーンズ」を作ります。にんにく味の揚げ大豆です。