

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	こぎつねごはん ^{はん} 肉団子汁 ^{にくだんごじる} 大豆のかりんとう ^{だいず}	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 ^や 焼きりんご ^ご	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, おおむぎ, 乳なしマーガリン, 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	あげパン ^あ 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□□〉 ごはん ^{はん} ジャンボぎょうざ ^{ぎょうざ} もやし炒め ^{いた} ★みそキムチ汁 ^{じる}	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	ジョア	ツナピラフ マカロニのクリーム煮 ^に 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〉 ごはん ^{はん} ししゃもの南蛮漬け ^{なんばんづ} 五目豆 ^{ごもくまめ} ★みそけんちん汁 ^{じる}	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	むぎ ^{むぎ} はん ^{はん} じゃがいものそぼろ煮 ^に 豆腐のみそ汁 ^{しる}	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 ^{さい} ボイル野菜 ^{たの} レモンゼリー ^{こんだて}	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 ^や ★白菜とポテトのスープ ^{はくさい} 果物(みかん) ^{くだもの}	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	たにんどん ^{たにんどん} ★キャベツのみそ汁 ^{かんきつ} 果物(柑橘:早香) ^{はやか}	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 ^{しょういく} ★ワンタンスープ ^ひ パンチビーンズ ^{こんだて}	牛乳, 焼き豚, 豚肉, なんと, 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 ^{まめ} 豆のトマトシチュー ^{だいこん} ★大根のサラダ	牛乳, 豚肉, ひよこ豆	パン, 乳なしマーガリン, 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	〈和食の日献立〉 ごはん ^{はん} ぶりの照り焼き ^て ★野菜のおひたし ^{やさい} じゃがいものみそ汁 ^{しる}	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	はん ^{はん} とうふ ^{とうふ} 豆腐のカレー煮 ^に ★大根と小松菜のみそ汁 ^{だいこん}	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 ^{はなやさい} ★花野菜のサラダ ^{くだもの} 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	さんしよくどんたま ^{さんしよくどんたま} 三色丼 ^{しる} 玉ねぎとわかめのみそ汁 ^{だいこん} ★大根のべっこう煮 ^に	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	マーボー丼 ^{どん} 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。