令和8年度

家庭数配布

11がつ こんだて よていひょう

おおさわ学園三鷹市立大沢台小学校

日・曜	こんだて 牛乳	こんだて しゅしょく	こんだて おかず	ざいりょう 赤のなかま 血や肉になる	ざいりょう 黄色のなかま 力のもとになる	ざいりょう 緑のなかま 体のちょうしをととのえる	エネルギー / たんぱく質
2 月	○	きつねの わかめごはん	やきししゃも そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめごはんのもと, あぶらあげ, ししゃも, ぶたにく, なまあげ	しちぶつきまい, おおむぎ, さとう, あぶら, こんにゃく, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんじん, はねぎ	585 kcal 28.5 g
4 水	○	きびいりごはん	いかとポテトのチリソース ナムル とうがんとはるさめのたまごスープ	ぎゅうにゅう, いか, とりにく, たまご	こめ, きび, でんぷん, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, りょくとうはるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ チンゲンツァイ, はねぎ にんじん, もやし, こまつな, とうがん	628 kcal 24.2 g
5 木	○	くりごはん	にしんのしおやき はくさいのあさづけ みだくさんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう, にしん, もめんどうふ	しちぶつきまい, もちごめ, くり, あぶら, こんにゃく, じゃがいも	はくさい, きゅうり, にんじん, しょうが, ごぼう, だいこん, はねぎ, みかん	599 kcal 25.8 g
6 金	○	ミックスピラフ	チキンビーンズ かみかみサラダ じゃこドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, ウィンナー, だいず, ちりめんじゃこ	しちぶつきまい, おおむぎ, あぶら, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン, セロリ, ごぼう トマト, さやいんげん, れんこん, きゅうり きりぼしだいこん, もやし	609 kcal 26.8 g
9 月	○	むぎごはん	さかなのさいきょうやき もやしのおひたし にくどうふ	ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく, もめんどうふ	こめ, おおむぎ, あぶら, さとう, しらたき	にんじん, キャベツ, もやし, たまねぎ, ねぎ, はねぎ	593 kcal 30.5 g
10 火	○	キムタクチャーハン	あげチヂミ わかめいりたまごスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, とりにく, たまご, わかめ	しちぶつきまい, おおむぎ, あぶら, さつまいも, こむぎこ, こめこ, ごまあぶら, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, キムチ, だいこんづけ, たまねぎ, キャベツ, はねぎ, えのきたけ, ねぎ	634 kcal 20.7 g
11 水	○	とりそぼろ まめごはん	わかさぎのからあげ ブロッコリーのおかかいため きりたんぽじる みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, みどりだいず, わかさぎ, こなかつお, とりにく	しちぶつきまい, もちごめ, さとう, でんぷん, ごまあぶら, あぶら, しらたき, きりたんぽ	しょうが, ブロッコリー キャベツ, ごぼう, にんじん, まいたけ, ねぎ こまつな, せり, みかん	591 kcal 22.5 g
12 木	○	あつあげとぶたにくの あんかけどん	だいこんスープ かき	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, ベーコン, とりにく	しちぶつきまい, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, はくさい, だいこん, かき えのき, こまつな, はねぎ	593 kcal 23.7 g
13 金	○	カレーうどん	きっかむし きゃべつのあまからいため アセロラゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, ぶたにく, ツナ	あぶら, うどん, でんぷん, さとう, もちごめ	にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ, しょうが, キャベツ, とうもろこし, アセロラゼリー	593 kcal 29.4 g
16 月	○	ハヤシライス	ポテトとハムのサラダ りんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, ハム	しちぶつきまい, あぶら, こむぎこ, バター, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, エリンギ, セロリー, きゅうり, りんご	619 kcal 21.3 g
17 火	○	とねまちのごはん	さかなのたつたあげ じゃがいものきんぴら とうふとやさいのすましじる	ぎゅうにゅう, さめ, とりにく, なまわかめ, もめんどうふ	こめ, でんぷん, あぶら, ごまあぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんじん, ピーマン, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな	597 kcal 24.4 g
18 水	○	ビビンバ	トック かき	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, たまご	しちぶつきまい, あぶら, さとう, ごまあぶら, トック	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, こまつな, セロリー, はくさい, はねぎ, かき	592 kcal 23.9 g
19 木	○	さつまいもごはん	さばのみそだれかけ こまつなのおかかあえ そぼろに	ぎゅうにゅう, さば, こなかつお, とりにく, なまあげ	こめ, さつまいも, あぶら, ごまあぶら, さとう, こんにゃく, さといも, でんぷん	にんにく, もやし, にんじん, こまつな, ごぼう, しょうが, はねぎ	611 kcal 28.2 g
20 金	乳酸菌飲料	こまつなパン	カツレツ ボイルキャベツ とうにゅうスープ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく, とりにく, ひよこまめ, とうにゅう, なまクリーム	こまつなパン, こむぎこ, パンこ, あぶら, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, セロリー, エリンギ, ほうれんそう	628 kcal 28.5 g
24 火	○	やぶきまちの ごはん	さけのなんぶやき くきわかめのいためもの せんべいじる べにまどんな	ぎゅうにゅう, さけ, ぶたにく, くきわかめ, とりにく	こめ, しろごま, あぶら, ごまあぶら, さとう, かやきせんべい	しょうが, もやし, にんじん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, ほししいたけ, はねぎ べにまどんな	610 kcal 29.8 g
25 水	○	フィトチーネの クリームソース	キャベツのサラダ ツナドレッシング おからボール	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, ツナ, おから, きぬごしどうふ	こむぎこ, バター, フィットチーネ, こめこ ごまあぶら, さとう, ちゅうりきこ, くろざとう, あぶら	にんじん, たまねぎ, エリンギ, しめじ, とうもろこし, キャベツ, にんにく, りんご	606 kcal 22.0 g
26 木	○	カレーピラフ	さかなのバーベキューソースあげ やさいソテー イタリアンスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, めばる, ベーコン, たまご	しちぶつきまい, おおむぎ, あぶら, でんぷん, さとう, パンこ	たまねぎ, にんじん, エリンギ, りんご, ねぎ, しょうが, にんにく, にら, とうもろこし, キャベツ, ほうれんそう	593 kcal 26.9 g
27 金	○	もちげんまい ごはん	たまごやき あめいろだいこん いなかじる	ぎゅうにゅう, とりにく, いとかまぼこ, たまご, ぶたにく, ぶたにく, なまあげ	しちぶつきまい, げんまい, あぶら, さとう, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, はねぎ, しょうが, だいこん, ごぼう, たまねぎ, ねぎ	605 kcal 25.6 g

11日（火）
きりたんぽ汁

11月11日はきりたんぽの日です。「きりたんぽが囲炉裏で焼かれている姿が「1111」に似ていることから制定されました。

きりたんぽは秋田県の郷土料理です。秋から冬にかけてきりたんぽ鍋にしてよく食べられています。

17日（火）
利根町のごはん

茨城県の利根町から特別栽培米のコシヒカリが届きます。

利根町のお米は利根川水系の自然の恵みをいかして肥沃な土地で育てられ、有名なお米の産地と比べても引けを取らないと言われています。

24日（火）
矢吹町のごはん

今年も、三鷹市の姉妹町である矢吹町から特別栽培米のコシヒカリが届きます。

矢吹町は福島県の南に位置し、「東北の玄関」となっています。

豊かな自然ときれいな水でお米や野菜、お肉や卵もとてもおいしいそうです。

24日（火）
和食の日

11月24日の和食の日です。給食では、昆布、かつお節、煮干し、干ししいたけ、鶏ガラなどからだしをとっています。24日は煮干しのだしを使ってせんべい汁をつくります。

27日（金）
あめいろ大根

毎年、大沢のふるさとセンターから無償で大根を提供していただいています。

今年はその大根と、豚肉を甘辛く煮込んで、あめいろ大根を作ります。

地元でとれた新鮮でおいしい大根を残さず食べてもらえたら嬉しいです。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。

11月の給食目標　感謝の気持ちで食事をしよう

お米や野菜、肉、魚などの食べ物はみんな命があり生きていました。食事の前に「大切な命をいただきます」という気持ちを込めて『いただきます』とあいさつをしましょう。

そして、野菜や肉などの食材を育てている人、運ぶ人、売っている人、給食室や家庭で食事を作る人に「おいしい食事を準備してくれてありがとう」の気持ちを込めて『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。

