

令和8年度		11月 こんだてひょう				にしみたか学園三鷹市立第二小学校	
日	こんだて		ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ひとことメモ
	しゅしょく	のみもの	赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま		
		おかず	ちやにくになる	ちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	(3・4年生)	
2月	ハヤシライス	★ポテトとハムのサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろいんげんまめ、ハム	こめ、あぶら、こめこ、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	595	★図書館コラボ給食 『こまったさんのサラダ』をテーマに、じゃが芋のサラダを作ります。
						22.6	
4水	★さんまごはん	こんにゃくのわふういためサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう さんま、ハム、なまあげ	こめ、でんぶん、こめこ、あぶら、さとう、こんにゃく、こまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、こまつな	596	★図書館コラボ給食 『めくろのさんま』をテーマに、さんま入りのまぜごはんを作ります。
						22.9	
5木	★ツナのトマトスパゲッティ	おいもとりんごのカップケーキ イタリアンドレッシングのサラダ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ツナ、とうにゅう、ベーコン	スパゲッティ、あぶら、こめこ、さとう、さつまいも、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、りんご、キャベツ、きゅうり、あかピーマン	609	★図書館コラボ給食 『スパゲッティ大さくせん』をテーマに、トマト入りのスパゲッティを作ります。
						21.6	
6金	★きのこごはん	さかなのこみあげ キャベツとコーンのおひたし ★だいこんじる	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、あおヒラス、なまあげ	こめ、さとう、こまあぶら、でんぶん、こめこ、あぶら、じゃがいも	にんじん、しいたけ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、しょうが、キャベツ、とうもろこし、ごぼう、だいこん、ねぎ、はねぎ	586	★図書館コラボ給食 『まゆとおに』をテーマに、きのこご飯と大根汁を作ります。
						27.1	
9月	ごはん	さかなのごまだれがけ そくせきづけ ★きりたんぼじる	ぎゅうにゅう さば、とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、ねりこま、でんぶん、しらたき、きりたんぼ	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんじん、だいこん、まいだけ、こまつな	592	★図書館コラボ給食 『すがたをかえる食べもの② 米がへんしん!』をテーマに、きりたんぼ汁を作ります。
						25.9	
10火	ミルクパン 2ねんせい せいかつかけんかく	コロッケ(パックスソースつき) ポイルキャベツ オニオンスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ベーコン	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、でんぶん、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、エリンギ、パセリ	586	手間のかかるコロッケも、給食室で手作ります。パンにコロッケとキャベツを挟んで食べます。
						21.3	
11水	かじょうどうふどん	たまごとかめのスープ くだもの(かき)	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、とりにく、わかめ、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンツァイ、たまねぎ、えのきたけ、かき	597	家常豆腐は中国の家庭料理です。給食では、厚揚げと野菜を味噌で炒めます。
						25.1	
12木	カレーピラフ	さかなのハーブやき もやしとコーンのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく、からふとます、ぶたにく、ウィンナー	こめ、あぶら、オリーブオイル、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、パセリ、もやし、とうもろこし、セロリー、キャベツ、カリフラワー	585	ポトフには、三鷹産のキャベツとカリフラワーを使う予定です。
						29.8	
13金	ごはん のりのつくだに	やきししゃも おひたし しおにくじゃが	ぎゅうにゅう のり、ししゃも、ぶたにく、なまあげ	こめ、さとう、あぶら、しおこうじ、しらたき、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、さやいんげん	588	海苔の佃煮は人気があります。海苔と調味料をじっくり煮て作ります。
						28.7	
16月	ビビンバ	トックいりたまごスープ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、こまあぶら、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、えのきたけ、はくさい、ねぎ、みかん	591	スープには、トックという韓国の餅を入れます。餅・野菜・卵が入った具沢山のスープです。
						24.5	
17火	ごはん(やぶきまちのおこめ)	さかなのフライみそだれ みずなとキャベツのおかかあえ こづめふうすましじる	ぎゅうにゅう しいら、こなかつお、とりにく、ちくわ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、しらたき、さといも、たまご	にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、えだまめ	585	三鷹市の姉妹町である福島県矢吹町で今年収穫された特別栽培米コシヒカリを届けてもらい、ご飯を炊きます。
						27.4	
18水	チキンピラフ	カウボーイシチュー はなやさいのサラダ (にんじんドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、ぶたにく、しろいんげんまめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	585	タイミンが合えば、サラダのブロッコリー・カリフラワー・キャベツは三鷹産のものを届けてもらいます。
						24.0	
19木	ごはん(とねまちのおこめ)	さかなのゆずみそやき きんぴら とうふのごもくに	ぎゅうにゅう さわら、さつまあげ、ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、しらたき	ゆず、ごぼう、れんこん、にんじん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	590	茨城県利根町で今年収穫された特別栽培米コシヒカリを届けてもらい、ご飯を炊きます。
						29.8	
20金	ジャージャーめん	きびなごいりあおのりまめポテト くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく、レンズまめ、だいす、きびなご、あおのり	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、こまあぶら、じゃがいも、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、みかん	620	きびなご・じゃがいも・大豆をそれぞれ揚げ、のり塩を絡めます。大豆は、乾燥大豆を給食室で茹でてから揚げています。
						31.3	
24火	ごはん わしよくのひ	たまごやき あめいろだいこん さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、あぶら、ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、さつまいも、あぶら	にんじん、はねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、こまつな	600	11月24日は「和食の日」です。和食の基本である「出汁」を丁寧に作り、卵焼き・あめいろ大根・味噌汁を作ります。
						24.3	
25水	ハニーロール	クリームにかいそうサラダ (チキンドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく、しろいんげんまめ、チーズ、なまクリーム、かいそう	ミルクパン、バター、さとう、はちみつ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、セロリー、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんにく	587	ハニーロールは、うすまき型のパンに、バターとはちみつを塗ってオーブンで焼いて作ります。
						23.4	
26木	チャーハン	とうふのちゅうかいだめ ぶどうゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、とうふ、ちくわ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、とうもろこし、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、こまつな、ブドウ、りんご、みかん、みつめ、ミックスフルーツ	592	ぶどうゼリー入りのフルーツポンチを用意します。今回の果物は、みかん・りんご・桃・洋梨です。
						22.8	
27金	わかめごはん	とりのからあげ ブロッコリーとキャベツのおかかいだめ おいわいすましじる	ぎゅうにゅう わかめごはんのもの、とりにく、こなかつお、とうふ、なると	こめ、でんぶん、あぶら、こまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、はねぎ	597	開校記念日をお祝いして、「祝」の文字が入った蒲鉾を、すまし汁に浮かべます。
						23.7	
30月	ごはん	たらとポテトのチリソース さんしょくづけ とうがんのたまごスープ	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく、ハム、たまご	こめ、でんぶん、こめこ、あぶら、じゃがいも、さとう、はるさめ、こまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、とうがん、こまつな	586	三鷹産の冬瓜を使って、卵入りのスープを作ります。
						22.5	

※材料・献立は都合により変更する場合があります。

【今月使用予定の三鷹産野菜】

キャベツ・にんじん・ながねぎ・はねぎ・はくさい・カリフラワー
ブロッコリー・さつまいも・だいこん・ゆず・とうがん・さといも など