令和8年度　**11月　こんだてよていひょう**　鷹南学園 三鷹市立中原小学校

日	曜	牛乳	こんだてめい	えいようのはたらき 血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ひとこと メモ
2	月		振替休業日						
3	火		文化の日						
4	水	○	あつあげとぶたにくのあんかけどん とうがんスープ くだもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぷん, りょくとうはるさめ	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, **キャベツ**,**ねぎ**, セロリー, **とうがん**,**はねぎ**, りんご	588	22.7	日本の郷土料理 【東北地方】 11日　きりたんぽの日 きりたんぽは秋田県の郷土料理で、ご飯を杉の串に巻きつけて焼いたものです。囲炉裏に立てたきりたんぽが1111に見えることから、「きりたんぽの日」になりました。
5	木	○	むぎごはん ししゃものフライ みずなのおかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう, ししゃも, こなかつお, ぶたにく, なまあげ	こめ, むぎ, こむぎこ, パンこ, あぶら, しろこんにゃく, じゃがいも, さとう	もやし, にんじん,**キャベツ**, みずな, たまねぎ, **はねぎ**	606	28.3	
6	金	○	こまつなパン ふゆやさいとマカロニのグラタン カルボナードふうスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, なまクリーム, チーズ, ぶたにく	こまつなパン, あぶら, さつまいも, こめこ, バター, マカロニ, さとう	たまねぎ, にんじん, **キャベツ**, セロリー, トマト, エリンギ, にんにく, はくさい	622	26.1	
9	月	○	むぎごはん さかなのてりやき やさいのごまずあえ とんじる	ぎゅうにゅう, さば, わかめ, しらすぼし, ぶたにく, もめんどうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ちゅうざらとう, でんぷん, ごまあぶら, しろねりごま, くろこんにゃく, **さつまいも**	しょうが, にんじん, **キャベツ**, きゅうり, コーン, ごぼう, だいこん, **ねぎ**,**はねぎ**	585	26.1	
10	火	○	マーボーはるさめどん トックいりちゅうかふうスープ くだもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, りょくとうはるさめ, でんぷん, ごまあぶら, トック	**ねぎ**, にんにく, しょうが, **にんじん**, たけのこ, セロリー, ほししいたけ, **キャベツ**,**はねぎ**, こまつな, りんご	624	20.4	19日「福島県の矢吹町のお米」 青森県「せんべい汁」 福島県矢吹町は、三鷹市と姉妹市町の関係で様々な交流をしています。 青森県「せんべい汁」は、青森県八戸で江戸時代から食べられている汁です。使っているせんべいは、お菓子ではなく、おつゆせんべいと呼ばれるものです。
11	水	○	とりそぼろまめごはん さかなのからあげ ブロッコリーのおかかいため きりたんぽじる くだもの	ぎゅうにゅう, とりにく, みどりだいず, めひかり, こなかつお	こめ, もちごめ, さとう, でんぷん, こむぎこ, あぶら, ごまあぶら, 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, しょうが, **にんじん**, まいたけ, **ねぎ**, こまつな, みかん	589	23.8	
12	木	○	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	こめ, 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, セロリー, トマト, さやいんげん, もやし, ごぼう, れんこん, きりぼしだいこん, きゅうり	605	27.0	
13	金	○	ごもくあんかけめん さかなのつつみあげ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう, とりにく, いか, さめ, チーズ	ちゅうかめん, あぶら, でんぷん, はるまきのかわ, こむぎこ, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, キャベツ, もやし, にら, さやいんげん, ピーマン	610	29.6	11月24日「和食の日」 「いい日本食」の語呂合わせから、伝統的な食文化を見直し、食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されました。 そのため24日が和食のメニューになっており、「田舎汁」で出汁を味わう予定です。
16	月	○	さつまいもごはん さかなのこうみだれ はくさいづけ にくどうふ くだもの	ぎゅうにゅう, さば, きざみこんぶ, ぶたにく, もめんどうふ	こめ, さつまいも, あぶら, さとう, でんぷん, しらたき	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさい, きゅうり, にんじん, たまねぎ, はねぎ, りんご	616	29.2	
17	火	○	ミルクパン はくさいメンチカツ ボイルキャベツ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, とうにゅう	ミルクパン, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, じゃがいも, こめこ	たまねぎ, **はくさい**, **キャベツ**, **にんじん**, セロリー, エリンギ, **かぶ**,**かぶは**	623	26.4	
18	水	○	きつねのわかめごはん さかなのわふうドレッシングかけ ゆずだいこん さといもとあつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう, わかめごはんのもと, あぶらあげ, ミナミカゴカマス, とりにく, なまあげ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, いとこんにゃく, さといも, でんぷん	たまねぎ, **ゆず**,**だいこん**, ごぼう, しょうが, **にんじん**,**はねぎ**	606	28.2	
19	木	○	ごはん（やぶきまちのおこめ） さかなのたつたあげ くきわかめのいためもの せんべいじる くだもの	ぎゅうにゅう, さめ, くきわかめ, さつまあげ, とりにく	こめ, でんぷん, こむぎこ, 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, ほししいたけ, **ねぎ**,**はねぎ**, みかん	615	24.2	27日　茨城県利根町のお米 茨城県利根町は三鷹市と包括連携協定をしました。 詳しくは給食だよりをご覧ください。
20	金	○	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	こめ, 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**, はくさいキムチ, だいこんかりかりづけ, **ねぎ**, たまねぎ, **キャベツ**,**はねぎ**, えのきたけ	626	21.1	
23	月		勤労感謝の日						
24	火	○	ごこくごはん たまごやき あめいろだいこん いなかじる	ぎゅうにゅう, あずき, とりにく, たまご, ぶたにく, なまあげ	こめ, むぎ, あわ, きび, あぶら, さとう, くろこんにゃく, 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	25.5	
25	水	○	ハヤシライス ポテトサラダ ぶどうゼリーポンチ	ぎゅうにゅう, とりにく, しろいんげんまめ	こめ, むぎ, あぶら, こめこ, さとう, じゃがいも, オリーブオイル	たまねぎ, **にんじん**, エリンギ, セロリー, きゅうり, みかんかん, おうとうかん, りんごかん	636	19.4	◎6日は4年生が校外学習のため給食はありません。
26	木	○	とりにくときのこのクリームスパゲティ ほうれんそうのサラダ ツナドレッシング スイートポテトパイ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ツナ, しろいんげんまめ, とうにゅう	あぶら, バター, こむぎこ, コーンスターチ, スパゲッティ, ごまあぶら, さとう, **さつまいも**,**はちみつ**, ぎょうざのかわ	たまねぎ, エリンギ, しめじ, マッシュルーム, パセリ, もやし, **にんじん**, コーン, **キャベツ**, ほうれんそう, にんにく, りんご, りんごかん	586	21.5	◎今月の果物は、りんご・みかん・かきを予定しています。
27	金	○	ごはん（とねまちのこめ） さかなのみそだれかけ ごぼうのきんぴら かきたまじる くだもの	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, とりにく, たまご, もめんどうふ, わかめ	こめ, あぶら, ごまあぶら, さとう, しろごま, でんぷん	にんにく, ごぼう, にんじん, さやいんげん, ほししいたけ, **ねぎ**,**とうがん**, こまつな, かき	623	29.0	**※太字は今月使用予定の三鷹産農産物です。収穫状況により変更になる場合があります。**
30	月	○	むぎごはん いかとポテトのチリソース もやしとコーンのソテー とうがんのたまごスープ	ぎゅうにゅう, いか, ぶたにく, ロースハム, たまご	こめ, むぎ, でんぷん, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, あぶら	しょうが, にんにく, **ねぎ**, チンゲンツァイ, もやし, ホールコーン, セロリー, **とうがん**,**はねぎ**,**はくさい**	635	24.7	

「きりたんぽの日」（11月11日）　「食育の日」（毎月19日は）　「和食の日」（11月24日は）

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。