令和8年度　11月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

檜原市立小学校

ひ・ようび	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとやさいの あまずあん ちゅうかコーンスープ	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう ダルシムのカレー だいこんのツナいため	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろあんかけ あすかなべ りんご	パン ぎゅうにゅう チキンカツ きりぼしだいこんの ソースいため やさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ほうれんそうのゆずポンずあえ とりだんごじる のりのつくだに	こめこパン ぎゅうにゅう ミートパスタ ブロッコリーサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざどんのぐ みそビーフンスープ プリン	ごはん ぎゅうにゅう アドボ シニガンスープ	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ラタトゥイユ じゃがいも とうにゅうポタージュ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに れんこんのピリッといため みそにゅうめん
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ にくだんご 50 あ あぶら 5 き たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み ほししいたけ 0.6 み こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き クリームコーン 22 み コーン 6 み やきぶた 10 あ にんじん 6 み えのきたけ 8 み とうふ 20 あ チンゲンサイ 20 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 1 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 き みず 110	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ とりひきにく 22 あ やまとにくどりひきにく 8 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ つちしょうが 0.4 み カレールウ 15 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 だいこん 45 み コーン 10 み にんじん 10 み ツナ 15 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 す 0.8 あぶら 0.5 き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ さといも 60 き でんぷん 5 き あぶら 5 き ぶたひきにく 30 あ にんじん 7 み つちしょうが 1 み さとう 2 き りょうりしゅ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.2 でんぷん 0.5 き とりにく 20 あ とうふ 25 あ キャベツ 20 み だいこん 15 み ごぼう 8 み す すこし にんじん 5 み やまとまな 5 み しろねぎ 5 み つちしょうが 1 み ぎゅうにゅう 10 あ だしパック 5 みそ 6 あ スキムミルク 6 あ みず 80 りんご 1こ み	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ チキンカツ 1きれ あ あぶら 5 き ぶたにく 8 あ あぶら 0.4 き りょうりしゅ 0.8 きりぼしだいこん 4 み にんじん 10 み キャベツ 20 み コンソメ 0.4 とんかつソース 2.4 ウスターソース 2.4 しお 0.08 こしょう 0.02 あおのり 0.2 あ ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み かぼちゃ 20 み こまつな 12 み エリンギ 5 み えだまめ 5 み コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ さばたつたあげ 1きれ あ あぶら 4 き ほうれんそう 30 み きりぼしだいこん 1.5 み ゆずポンず 2 さとう 0.5 き うすくちしょうゆ 0.5 とりだんご 25 あ はくさい 20 み にんじん 10 み えのきたけ 5 み だいこん 10 み にら 5 み とうふ 20 あ うすあげ 6 あ つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 3 みりん 0.8 りょうりしゅ 1.5 しお 0.01 だしパック 5 みず 100 のりのつくだに 1ふくろ あ	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ツイストマカロニ 25 き ぶたひきにく 15 あ ぎゅうひきにく 10 あ たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ 5 み だいず 10 あ カットトマト 8 み トマトピューレ 10 ケチャップ 5 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 き ブロッコリー 40 み しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.1 さとう 0.05 き ノンエッグマヨネーズ 6 き	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ぶたひきにく 30 あ りょうりしゅ 1 つちしょうが 1 み にんにく 0.1 み だいず 12 あ はくさい 20 み にら 10 み さとう 1.2 き こいくちしょうゆ 3 でんぷん 1 き ごまあぶら 0.4 き ビーフン 6 き とりささみほぐし 15 あ コーン 10 み エリンギ 8 み にんじん 8 み たまねぎ 30 み キャベツ 20 み あおねぎ 5 み にんにく 0.2 み つちしょうが 0.3 み ふんまつスープ 1 あかみそ 2 あ みそ 2 あ うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.01 いりごま 1 き ごまあぶら 0.1 き みず 100 プリン 1こ き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ とりにく 60 あ あぶら 0.6 き りょうりしゅ 1 にんにく 0.06 み こしょう 0.03 たまねぎ 30 み ローリエ 0.02 こいくちしょうゆ 2 す 1 さとう 1.3 き みりん 0.5 みず 2 ベーコン 12 あ じゃがいも 33 き だいこん 10 み たまねぎ 30 み ほうれんそう 15 み にんじん 8 み カットトマト 15 み にんにく 0.3 み レモンかじゅう 0.7 み オリーブあぶら 0.3 き コンソメ 1.2 こしょう 0.01 ローリエ 0.02 りょうりしゅ 0.5 みず 90	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ しろみざかなフライ 1きれ あ あぶら 5 き たまねぎ 25 み パプリカ（き） 8 み カットトマト 15 み オリーブあぶら 0.3 き にんにく 0.1 み ケチャップ 5 コンソメ 0.2 あかワイン 0.8 しお 0.01 こしょう 0.01 さとう 0.8 き でんぷん 0.5 き みず 10 ウインナー 15 あ たまねぎ 25 み にんじん 5 み じゃがいも 35 き クリームコーン 20 み パセリ 0.04 み スキムミルク 5 あ あぶら 0.2 き コンソメ 0.7 とうにゅう 30 あ しお 0.5 こしょう 0.03 みず 65	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ いわしのしょうがに 1きれ あ ぶたにく 20 あ あぶら 0.5 き ひらてん 5 あ こんにゃく 15 き れんこん 20 み にんじん 5 み さやいんげん 5 み いりごま 1 き さとう 1.7 き こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1 とうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 き そうめんのふし 6 き うすあげ 8 あ だいこん 15 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 655kcal 22.3g	エネルギー/たんぱくしつ 689kcal 26.3g	エネルギー/たんぱくしつ 681kcal 26.9g	エネルギー/たんぱくしつ 628kcal 29.1g	エネルギー/たんぱくしつ 653kcal 25.9g	エネルギー/たんぱくしつ 640kcal 30.2g	エネルギー/たんぱくしつ 659kcal 26.6g	エネルギー/たんぱくしつ 585kcal 26.8g	エネルギー/たんぱくしつ 653kcal 29.2g	エネルギー/たんぱくしつ 621kcal 26.7g
おはし										

奈良県のブランド地鶏「大和肉鶏」を使っているよ！



ストリートファイターコラボ献立「ダルシムのカレー」



7日 立冬献立







適塩給食の日は、減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。



ひ・ようび	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう やまとポークコロッケ きりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん すったてなべ かき	パン ぎゅうにゅう キャベツミンチカツ こまつなのソテー クリームスープ	パン ぎゅうにゅう はっぽうさい だいがくいも トックスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ トックスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに こまつなのごまあえ ぶたじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ボイルキャベツ ポトフ	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ カレーはくたくうどん アセロラゼリー
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ こまつないり やまとポークコロッケ 1こ あ あぶら 5 き きりぼしだいこん 3 み ごぼう 20 み にんじん 3 み えだまめ 3 み うすくちしょうゆ 0.6 ノンエッグマヨネーズ 8 き ベーコン 10 あ むぎ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き セロリ 4 み だいず 5 あ カットトマト 15 み にんにく 0.4 み トマトピューレ 6 ならけんさんカットトマト 6 み さとう 0.3 き コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 90 ココアぎゅうにゅうのもと 1ぽん き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ぶたにく 20 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.1 み たまねぎ 30 み にんじん 6 み しめじ 8 み チンゲンサイ 12 み はるさめ 7 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.2 き やきぶた 10 あ かまぼこ 12 あ わかめ 0.8 あ とうふ 30 あ たまねぎ 30 み にんじん 8 み だいこん 10 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.8 いりごま 1 き うすくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 0.8 みず 80 ヨーグルト 1こ あ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ とりにく 60 あ キャベツ 33 み にんじん 5 み あぶら 0.8 き つちしょうが 0.3 み にんにく 0.03 み みそ 1.5 あ こいくちしょうゆ 1 みりん 2 りょうりしゅ 2 トウバンジャン 0.1 こめこ 1 き ミニあつあげ 16 あ にんじん 13 み ほうれんそう 13 み だいこん 13 み さつまいも 20 き しめじ 10 み だいず 26 あ あおねぎ 6.5 み とうにゅう 40 あ うすくちしょうゆ 1.5 だしパック 5 みず 40 かき 1こ み	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ならのキャベツメンチカツ 1こ あ あぶら 5 き ウインナー 10 あ にんじん 5 み こまつな 15 み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.7 あぶら 0.4 き ベーコン 5 あ じゃがいも 35 き たまねぎ 45 み にんじん 7 み しめじ 5 み ブロッコリー 10 み こめこマカロニ 5 き ぎゅうにゅう 8 あ スキムミルク 5 あ こめこ 5 き みそ 1.5 あ コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ぶたにく 30 あ はくさい 65 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み しいたけ 3 み こまつな 10 み ミニあつあげ 15 あ つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 き でんぷん 1 き みず 10 さつまいも 60 き あぶら 3 き こいくちしょうゆ 0.6 さとう 5 き みず 2	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ぎゅうにく 30 あ りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 み にんじん 10 み ほうれんそう 10 み さとう 1 き きりぼしだいこん 1.5 み たまねぎ 25 み ごまあぶら 0.5 き さつまいも 25 き だいこん 10 み たまねぎ 20 み にんじん 10 み ごぼう 8 み こんにゃく 10 き あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90 ならけんさんきんしたまご 20 あ トック 20 き やきぶた 10 あ とうふ 20 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 20 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.2 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ さんまのみぞれに 1きれ あ こまつな 20 み キャベツ 20 み こいくちしょうゆ 2 すりごま 1.2 き ぶたにく 20 あ うすあげ 6 あ さつまいも 25 き だいこん 10 み たまねぎ 20 み にんじん 10 み ごぼう 8 み こんにゃく 10 き あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ とりにく 60 あ にんにく 0.1 み つちしょうが 0.3 み マーマレード 8 き さとう 1 き こいくちしょうゆ 1.4 あかワイン 0.9 す 0.9 でんぷん 0.5 き みず 8 キャベツ 35 み しお 0.05 ウインナー 15 あ じゃがいも 35 き にんじん 10 み たまねぎ 40 み ブロッコリー 15 み エリンギ 7 み うすくちしょうゆ 1.3 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 90	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ちくわ 1ぽん あ あおのり 0.3 あ こめこ 7 き しお 0.03 あぶら 2.5 き はくたくうどん 23 き とりにく 15 あ たまねぎ 30 み にんじん 8 み かまぼこ 10 あ しめじ 8 み うすあげ 8 あ あおねぎ 5 み カレールウ 10 き ウスターソース 1 カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 だしパック 4 みず 100 アセロラゼリー 1こ き
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 713kcal 23.2g	エネルギー/たんぱくしつ 627kcal 24.0g	エネルギー/たんぱくしつ 647kcal 30.7g	エネルギー/たんぱくしつ 679kcal 28.8g	エネルギー/たんぱくしつ 621kcal 25.0g	エネルギー/たんぱくしつ 666kcal 25.3g	エネルギー/たんぱくしつ 631kcal 25.0g	エネルギー/たんぱくしつ 572kcal 31.3g	エネルギー/たんぱくしつ 673kcal 22.3g
おはし									



日本の世界遺産 岐阜県・富山県【白川郷・五箇山の合掌造り集落】



24日 和食の日献立



旬の食材 さつまいも



有機により作られたさつまいもを使用

檜原市の観光PR キャラクターさららちゃんやこだいちゃんと檜原市学校給食応援団アンバサダー リュウが食育をお知らせします。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

はしの持ち方を確認してみましょう！

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

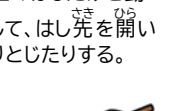


②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

あ：あかいろのしょくひん・・・からだをつくるもとになるもの　　き：きいろのしょくひん・・・ねつやちからになるもの　　み：みどりいろのしょくひん・・・からだのちょうしをととのえるもの

檜原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、檜原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。

マークの日は家庭から「おはし」を持ってきましょう。