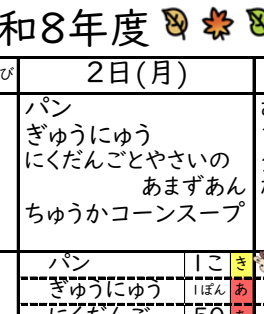
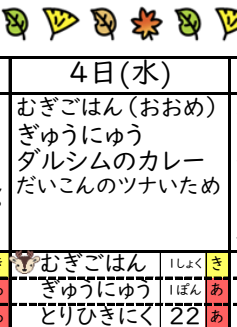
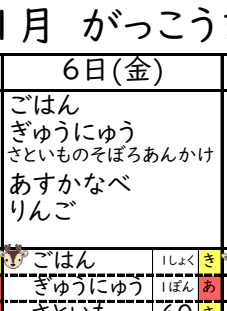
令和8年度　11月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

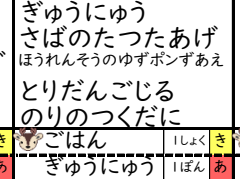
檜原市立小学校

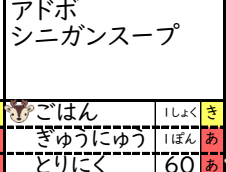
ひ・ようび	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいの あまずあん ちゅうかコーンスープ	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう ダルシムのカレー だいこんのツナいため	パン ぎゅうにゅう チキンカツ きりぼしだいこんの ソースいため やさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろあんかけ あすかなべ りんご	こめこパン ぎゅうにゅう ミートパスタ ブロッコリーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ほうれんそうのゆずポンずあえ とりだんごじる のりのつくだに	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	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ラタトゥイユ じゃがいもの とうにゅうポタージュ	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 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
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ほん 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ほん 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	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん 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 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ほん 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	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん 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 こいくちしょうゆ 3 にんじん 10 み えのきたけ 5 み だいこん 10 み にら 5 み とりささみほぐし 15 あ 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	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん 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 コンソメ 0.2 あかワイン 0.8 しお 0.01 こしょう 0.01 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 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 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 みそ 6 あ みず 90	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん 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 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ほん 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ほん 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
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 627kcal 26.6g	エネルギー/たんぱくしつ 690kcal 25.6g	エネルギー/たんぱくしつ 627kcal 28.6g	エネルギー/たんぱくしつ 687kcal 27.2g	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 690kcal 25.8g	エネルギー/たんぱくしつ 662kcal 26.9g	エネルギー/たんぱくしつ 637kcal 28.6g	エネルギー/たんぱくしつ 585kcal 26.9g	エネルギー/たんぱくしつ 713kcal 23.3g
おはし										







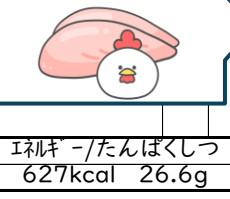




てきえんきゅうしょく　ひ
適塩給食の日は、げんえん減塩ですがうすあじ　かん薄味を感じさせないくふう工夫をした　こんだて　かんが献立を考えています。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

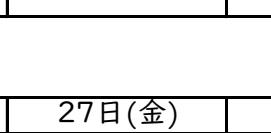
ひ・ようび	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに れんこんのピリッといため みそにゅうめん	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう キャベツミンチカツ こまつなのソテー クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん すったてなべ かき	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい だいがくいも	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ トックスープ	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ボイルキャベツ ポトフ	ごはん ぎゅうにゅう 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 ミートボールの バーベキューソース ABCマカロニスープ スライスチーズ
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ほん 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん 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	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん 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ほん 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 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 さとう 3 き みりん 1 こいくちしょうゆ 4 でんぷん 0.3 き いりごま 1 き 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	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん 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ほん 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 さとう 1 き 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ほん あ にくだんご 55 あ たまねぎ 35 み あぶら 0.3 き トマトピューレ 2 ケチャップ 3 とんかつソース 2 さとう 1 き コンソメ 0.05 パセリ 0.02 み みず 10 ベーコン 8 あ じゃがいも 30 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み チンゲンサイ 8 み エリンギ 5 み マカロニ 5 き うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 75 スライスチーズ 1まい あ
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 630kcal 26.7g	エネルギー/たんぱくしつ 629kcal 24.0g	エネルギー/たんぱくしつ 670kcal 28.7g	エネルギー/たんぱくしつ 644kcal 30.7g	エネルギー/たんぱくしつ 648kcal 21.1g	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 559kcal 31.2g	エネルギー/たんぱくしつ 641kcal 25.6g	エネルギー/たんぱくしつ 641kcal 29.2g
おはし									











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

かしはらし　かんこう
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。

