# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度　　相模原市立大野小学校　給食回数 18 回

| 日 | 曜日 | こんだてめい しゅしょく | 牛乳 | こんだてめい おかず | おもなざいりょうとはたらき きいろのしょくひん はたらくちからやたいおんになる | あかいろのしょくひん ちやにくやほねになる | 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 | えいようか | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ひじきチャーハン | 牛乳 | たらのアーモンドあえ<br>だいこんととうふのスープ | こめ・むぎ・あぶら<br>さとう・でんぷん<br>アーモンド | たまご・あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう・たら<br>ひじき・とうふ・とりにく | ながねぎ・グリンピース<br>しょうが・ピーマン<br>だいこん・こまつな | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 647 kcal<br>30.0 g<br>24.2 g<br>2.8 g |
| 4 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | さばのかわりみそに<br>さわにわん<br>みかん | こめ・むぎ<br>さとう | ぎゅうにゅう・さば<br>みそ・ぶたにく | しょうが・ごぼう・にんじん<br>えのきたけ・だいこん<br>ばんのうねぎ・みかん | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 663 kcal<br>23.5 g<br>21.9 g<br>1.9 g |
| 5 | 木 | カレーライス | 牛乳 | ミニとんかつ<br>キャベツのソテー | こめ・じゃがいも<br>あぶら・こむぎこ<br>マーガリン・パンこ | ぶたにく・レンズまめ<br>スキムミルク<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ・にんじん・セロリー<br>にんにく・しょうが・キャベツ | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 699 kcal<br>23.6 g<br>24.8 g<br>2.3 g |
| 6 | 金 | コッペパン | 牛乳 | スパニッシュオムレツ<br>はくさいのクリームスープ<br>ブルーベリージャム | パン・じゃがいも<br>あぶら<br>マーガリン・こむぎこ | ぎゅうにゅう・たまご<br>とうにゅうハム・とりにく<br>ベーコン・スキムミルク<br>なまクリーム | にんじん・たまねぎ・パセリ<br>はくさい・ちんげんさい<br>ブルーベリージャム | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 607 kcal<br>24.0 g<br>25.3 g<br>2.5 g |
| 10 | 火 | セサミトースト | 牛乳 | ブロッコリーのドレッシングあえ<br>やさいばたけのスープ<br>ドライプルーン | パン・マーガリン<br>ごま・さとう・あぶら<br>マカロニ・じゃがいも | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>ハム・レンズまめ | ブロッコリー・にんじん<br>コーン・キャベツ・たまねぎ<br>トマト・セロリー・にんにく<br>ドライプルーン | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 617 kcal<br>21.2 g<br>26.9 g<br>2.4 g |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | ししゃものいそべあげ<br>ごじる<br>ごまふりかけ | こめ・こむぎこ<br>こんにゃく・さといも<br>ごま・あぶら | ぎゅうにゅう<br>ししゃも・あおさ<br>だいず・みそ | ごぼう・にんじん<br>だいこん・ながねぎ | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 621 kcal<br>21.6 g<br>19.9 g<br>2.0 g |
| 12 | 木 | ソフトフランスパン | 牛乳 | ポルシチ<br>こんさいチップス<br>ぶどうゼリー | パン・じゃがいも<br>あぶら・さつまいも<br>ゼリーのもと | ぎゅうにゅう・ぶたにく | にんにく・しょうが・たまねぎ<br>にんじん・ピーツ<br>キャベツ・れんこん<br>ぶどう・ぶどうジュース | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 659 kcal<br>22.7 g<br>20.2 g<br>2.6 g |
| 13 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | いしかりじる<br>いりだいこん | こめ・むぎ<br>じゃがいも<br>こんにゃく・ごま<br>あぶら・さとう | ぎゅうにゅう・さけ<br>とうふ・みそ・ぶたにく | にんじん・だいこん・ながねぎ<br>ほうれんそう・ばんのうねぎ | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 617 kcal<br>27.3 g<br>16.0 g<br>2.2 g |
| 16 | 月 | にこみうどん | 牛乳 | めひかりのからあげ<br>いしがきだんご<br>アーモンド | うどん・でんぷん<br>あぶら・こむぎこ<br>さとう・さつまいも<br>アーモンド | ぶたにく・あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう・めひかり | にんじん・こまつな<br>だいこん・ながねぎ | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 605 kcal<br>22.2 g<br>23.9 g<br>1.9 g |
| 17 | 火 | マーボードウフどん | 牛乳 | うずらたまごのちゅうかスープ<br>フルーツあえ（りんごかじゅう） | こめ・あぶら<br>さとう・でんぷん | とうふ・ぶたにく・みそ<br>ぎゅうにゅう・とりにく<br>うずらたまご | にんじん・ながねぎ・しいたけ・にら<br>しょうが・にんにく・こまつな<br>きくらげ・えのきたけ・みかん<br>パイン・おうとう・りんごかじゅう | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 680 kcal<br>26.3 g<br>19.0 g<br>2.3 g |
| 18 | 水 | ロールパン | 牛乳 | さといものみそクリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>ゆずゼリー | パン・さといも<br>あぶら・こむぎこ<br>マーガリン<br>ゼリーのもと・さとう | ぎゅうにゅう・とりにく<br>ベーコン・スキムミルク<br>こなチーズ・みそ・ハム | にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ<br>キャベツ・きゅうり・ゆずかじゅう | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 692 kcal<br>23.8 g<br>27.7 g<br>2.9 g |
| 19 | 木 | かてめし | 牛乳 | ぶりのてりやき<br>わかめじる | こめ・あぶら・さとう | あぶらあげ・たまご・ぶり<br>ぎゅうにゅう・とりにく<br>わかめ・とうふ | ごぼう・にんじん・しいたけ<br>たけのこ・こまつな | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 629 kcal<br>29.9 g<br>23.6 g<br>2.4 g |
| 20 | 金 | せきはん | 牛乳 | さといものそぼろに<br>かきたまじる<br>みかん | こめ・もちまい・ごま<br>さといも・あぶら<br>さとう・でんぷん | ささげ・ぎゅうにゅう<br>とりにく・とうふ・たまご | ばんのうねぎ・しょうが<br>にんじん・こまつな<br>はくさい・みかん | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 644 kcal<br>25.1 g<br>16.5 g<br>2.1 g |
| 24 | 火 | さけわかめごはん | 牛乳 | いそべに<br>さつまいものみそしる | こめ・じゃがいも<br>こんにゃく・さとう<br>あぶら・さつまいも | さけ・わかめごはんのもと<br>ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>だいず・ひじき・みそ<br>あぶらあげ | にんじん・さやいんげん・ごぼう<br>だいこん・ながねぎ・えのきたけ | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 649 kcal<br>24.5 g<br>14.7 g<br>2.7 g |
| 25 | 水 | さんしょくそぼろどん | 牛乳 | ほうれんそうのいそあえ<br>（きざみのり）<br>けんちんじる | こめ・さとう<br>あぶら・ごま<br>さといも・こんにゃく | たまご・とりにく・のり<br>ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>ツナ・とうふ | にんじん・さやいんげん<br>ほうれんそう・はくさい<br>だいこん・ながねぎ・ごぼう | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 642 kcal<br>28.9 g<br>19.1 g<br>1.9 g |
| 26 | 木 | コッペパン | 牛乳 | ポークビーンズ<br>れんこんのマヨネーズソテー<br>いちごジャム | パン・じゃがいも<br>あぶら<br>さとう・マヨネーズ | ぎゅうにゅう・だいず<br>ぶたにく<br>ベーコン・ハム | にんじん・たまねぎ・セロリー<br>グリンピース・れんこん・こまつな<br>にんにく・いちごジャム | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 660 kcal<br>26.4 g<br>25.6 g<br>2.7 g |
| 27 | 金 | ツナピラフ | 牛乳 | マカロニスープ<br>フルーツかんてん（みかんかじゅう）<br>かたぬきチーズ | こめ・マカロニ<br>じゃがいも・あぶら | ツナ・ぶたにく<br>ぎゅうにゅう・かんてん<br>ハム・かたぬきチーズ | にんじん・たまねぎ・パセリ<br>マッシュルーム・コーン<br>みかん・りんご・おうとう<br>みかんかじゅう | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 636 kcal<br>21.2 g<br>14.9 g<br>2.4 g |
| 30 | 月 | きのこスパゲティ（きざみのり） | 牛乳 | はくさいとハムのソテー<br>しろいんげんのわふうケーキ | スパゲッティ・あぶら<br>さとう・マーガリン<br>こむぎこ | ぶたにく・ベーコン・のり<br>ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ<br>あまなっとう・ハム | にんじん・たまねぎ・にんにく<br>セロリー・まいたけ・マッシュルーム<br>はくさい・こまつな | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 619 kcal<br>21.7 g<br>24.9 g<br>2.3 g |
| | | | | | | | 平均 | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん | 644 kcal<br>24.7 g<br>21.6 g<br>2.4 g |

※給食献立の内容は食材の都合により変更する場合もあります。ご了承ください。

**献立表について**
**栄養量は中学年の量で記載しています。**
**主食の量やおかずの量は低学年と高学年で異なります。中学年を1として、低学年は0．8～0．9倍、高学年は1．1～1．2倍を目安にごらんください。**

**16日(月)～20日(金)　さがみはら大好き週間**

**11/20の市制記念日**のお祝いとして、地場産物を取り入れた献立にしています。

11/20には、相模原産の米を使用して赤飯を炊く予定です。

**11/24**は「いい日本食」で、**和食の日**です。

地場産物と和食の素晴らしさについて伝えていきます。



# １１月 給食だより

令和８年１０月
相模原市立大野小学校

実りの秋を迎え、新米や旬の野菜、果物がおいしい時期になりました。涼しい気候になり、ますます食欲がでて、体が大きく成長します。本格的な冬の訪れに備え、食事からしっかりと栄養をとって、寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

## ２４日(火) 和食の日

「1124」で「いいわしょく」の日だそうです。市内の多くの学校が和食給食を提供します。出汁をいかした健康的で伝統的な食文化『和食』のよさを伝えていきます。

## １６日(月)～２０日(金)さがみはら大好き給食週間です！



11月20日(金)は相模原市の市制記念日です。相模原市は豊かな自然のなかで、さといもやさつまいも、小松菜、ゆず、ブルーベリー、津久井在来大豆、卵、豚肉などが生産されています。11月16日(月)～20日(金)は、「さがみはら大好き給食週間」として、相模原市で生産された農畜産物を活用した給食を提供します。給食を通して、相模原市のよさを知り、郷土愛を深める機会となるよう、子どもたちに伝えていきたいと思います。

20日(金)は「さがみはら大好き給食」です。この日は相模原市で生産した米で赤飯を炊いてお祝いをします。他にも、麻溝のたまご街道にある小川フェニックスさんから届く「鳳凰卵」、小松菜やさといもなどの市内産の野菜を使用した献立を提供する予定です。



## つくってみよう！きゅうしょくレシピ「いしがきだんご」

「いしがきだんご」は相模原の郷土料理です。昔、相模原はやせた土地に強いさつまいもを作り、食料の乏しい時代にとても大切にされていました。また、米の収穫が少なかったため、小麦を作り、主食としていました。石垣だんごは「小麦」と「さつまいも」を使った昔ながらのおやつです。身近にある食材を使って作る昔の人々の知恵や工夫が見られる郷土料理は、子どもたちに伝えたい料理のひとつです。

＜　材料　　6個分　＞

- 薄力粉　200ｇ
- ベーキングパウダー　5ｇ
- 砂糖　20ｇ
- 塩　1ｇ
- 牛乳　150ｇ
- さつまいも　120ｇ
- 紙カップ　6個

①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
②さつまいもは皮をむいてから、1cm角に切る。
③ボウルに①、砂糖、塩、牛乳、②を入れて混ぜる。
④紙カップに生地を分配し、たっぷりの蒸気で約20分蒸す。

メモ：生地はかためです。レシピは牛乳を使用していますが、豆乳でもおいしくできます。

