令和７年度　**11月分　こんだて予定表　(17回分)　相模原市立もえぎ台小学校**

献立のねらい　：郷土の味にふれる

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
４	火	コッペパン ぎゅうにゅう ツナとまめのオムレツ はくさいスープ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ツナ いんげんまめ たまご とりにく	コッペパン サラダあぶら でんぷん ゼリーのこな さとう	たまねぎ　にんじん こまつな　はくさい ほうれんそう　しいたけ しょうが ゆずかじゅう	599 22.1	22.1 1.9
５	水	マーボーもやしどん（いたくごはん） ぎゅうにゅう ちゅうかスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ うずらたまご　とうふ	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	もやし　ながねぎ　にら にんじん　にんにく　こまつな きくらげ　えのきたけ みかんかん　パインかん おうとうかん　りんごかじゅう	627 18.7	23.7 2.4
６	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ボルシチ ごぼうのソテー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ロールパン じゃがいも サラダあぶら	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん ビーツ　キャベツ ごぼう　パセリ みかん	605 23,8	22.3 2.6
７	金	いたくごはん ぎゅうにゅう なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう でんぷん	にんじん　もやし たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい	612 19.1	23.4 1.5
１０	月	かてめし ぎゅうにゅう ぶりのてりやき わかめじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶり とりにく　とうふ	こめ さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ	606 23.6	28.7 2.1
１１	火	きのこスパゲティ ぎゅうにゅう はくさいとハムのソテー しろいんげんまめのわふうケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン　きざみのり ハム　たまご いんげんまめ	スパゲティ サラダあぶら さとう バター　こむぎこ あまなっとう	にんじん　たまねぎ にんにく　たもぎたけ まいたけ　マッシュルーム はくさい こまつな	599 24.9	21.9 2.7
１２	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのかわりみそやき さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう	しょうが　ばんのうねぎ ごぼう にんじん えのきたけ だいこん	631 22.3	22.9 1.7
１３	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう さといものみそクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう みそ　ハム	ソフトフランスパン さといも サラダあぶら マーガリン こむぎこ	にんじん　きゅうり たまねぎ しめじ パセリ キャベツ	597 22.1	23.8 2.6
１４	金	いたくごはん ぎゅうにゅう いりだいこん いしかりじる みかん	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま　こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう みかん	600 13.1	23.7 2.1
１７	月	にこみうどん ぎゅうにゅう めひかりのからあげ いしがきだんご アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ めひかり	うどん でんぷん あぶら こむぎこ　アーモンド さとう　さつまいも	にんじん こまつな だいこん ながねぎ	571 23.9	18.3 2.5
１８	火	さがみなごはん ぎゅうにゅう だいずとホキのあまからあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず ホキ みそ	こめ むぎ　さつまいも サラダあぶら でんぷん　ごま あぶら　さとう	さがみグリーン　ながねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん	621 15.6	22.6 2.8

※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。

※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからやたいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえびょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
１９	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん　たまねぎ セロリー グリンピース キャベツ ブルーベリージャム	606 22.0	25.0 2.4
２０	木	☆さがみはらだいすききゅうしょく☆ せきはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とうふ たまご	こめ もちごめ いりごま サラダあぶら パンこ さとう　でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな はくさい みかん	675 20.2	27.3 2.2
２１	金	☆だしであじわうわしょくのひ☆ いたくごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ ごじる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ だいず みそ	ごはん こむぎこ あぶら　ごま こんにゃく さといも　くろごま ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	624 21.8	24.3 1.8
２６	水	いたくごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ こまつなとじゃこのいために けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご　とうふ とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし　ぶたにく	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら さといも　こんにゃく	にんじん　ごぼう こまつな だいこん ながねぎ ほうれんそう	609 19.3	28.2 2.0
２７	木	アーモンドトースト ぎゅうにゅう ブロッコリーのドレッシングあえ やさいばたけのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょくパン ソフトマーガリン アーモンド さとう サラダあぶら	ブロッコリー　ホールトマト にんじん　にんにく ホールコーン　パセリ キャベツ たまねぎ	629 28.5	22.5 2.8
２８	金	ツナピラフ ぎゅうにゅう マカロニスープ フルーツあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ハム　かたぬきチーズ かんてんかん	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ ホールコーン　みかんかん パインかん　おうとうかん みかんかじゅう	619 17.4	17.4 2.6

今月の平均	
614	24.0
21.1	2.2

一気に気温が下がり肌寒い日も増えてきました。
給食の食材は秋～冬が旬の食材が出てきます。今月は相模原市産の食材も色々登場します。しっかりと給食を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

11月の注目献立

11月20日(木)は市制記念日

相模原市は70周年となります。市制記念日をお祝いして『さがみはら大好き給食』を実施します。メニューの中では赤飯の米、ハンバーグの豚肉、かきたま汁の卵は相模原市産のものを使用予定です。

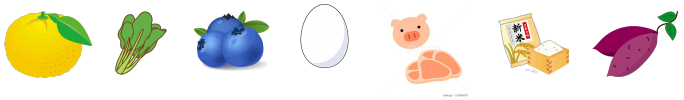
11月21日(金)はだしで味わう和食の日

11月24日は語呂合わせで『いい日本食の日』となっています。今年度は24日が祝日にあたるため、金曜日に実施します。呉汁(ごじる)は神奈川県産の津久井在来大豆を使用したみそを使用する予定です。

相模原市の郷土料理

相模原市には昔から伝わる『郷土料理』があります。
給食では2種類の郷土料理を作ります。
1つ目は11月10日(月)の『かてめし』です。酢飯に具材が混ざっているので食べやすい味になっています。
2つ目は11月17日(月)の『石垣だんご』です。小麦粉とさつまいもを合わせて蒸します。

相模原市で育った食べ物をしょうかいします！



ゆず　さがみな　ブルーベリー　たまご　ぶたにく　こめ　さつまいも