

令和8年度 三鷹市立井口小学校

日	しゅしょく	きょう にゅう	おかず	あかのなかま		きいろのなかま		みどりのなかま		エネルギー/ たんぱくしつ	一口メモ
				ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる		からだのちょうしをととのえる			
				たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	いろのこい やさい	そのだのやさい くだもの		
2月	ハヤシライス	○	ポテトとハムのホットサラダ りんご	ぶたにく しょういんげんまめ ポークハム	ぎゅうにゅう	こめ こめこ さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブオイル	にんじん	たまねぎ エリンギ セロリー きゅうり りんご	598/21.8	11月3日は文化の日で お休みです 
4水	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	ぶたにく ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめつぶむぎ こめこ さつまいも さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら しょうごま こめあぶら あげあぶら	にんじん にら	にんにく だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ	651/21.8	文化の日 
5木	ごこごはん	○	さかなのてりやき はくさいづけ くだくさんのみそしる みかん	あずき さば とうふ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ こめつぶむぎ あわ きびさとう ざらめ でんぶん	こめあぶら	にんじん はねぎ	しょうが はくさい きゅうり ごぼう だいこん ねぎ みかん	590/26.1	11月は読書月間です。 給食では、図書コラボメ ニューを実施します。 11月3日(金) 「わかったさんのスイー トポテト」 11月17日(火) 「くいしんぼうのマロン とメロン」 ビザのくにへ いく」
6金	ミルクパン	○	さかなのバーベキューソースあげ ★わかったさんのスイートポテト イタリアンスープ	めばる しょういんげんまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン でんぶん さとう さつまいも パンこ	こめあぶら バター あげあぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく セロリー コーン	629/23.2	11月25日(水) 「魔女の宅急便」 本の中に出てくる料理を 給食風にアレンジしま す。お楽しみに！
9月	もちげんまいごはん	○	たまごやき あめりだいこん いなかじり	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	にんじん はねぎ	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	610/25.5	11月25日(水) 「魔女の宅急便」 本の中に出てくる料理を 給食風にアレンジしま す。お楽しみに！
10火	あつあげとぶたにくの あんかけどん	○	だいこんスープ りんご	ぶたにく なまあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん にら はねぎ	にんにく たまねぎ きくらげ セロリー ほししいたけ だいこん	604/24.0	しょうが ただのこ はくさい
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 きりたんぼじる みかん	とりにく みどりだいず こなかつお	ぎゅうにゅう めひかり	こめ もちこめ さとう でんぶん しらたき きりたんぼ	こめあぶら ごまあぶら あげあぶら	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう しょうが まいたけ ねぎ みかん	585/23.4	今月の三鷹産野菜 ねぎ はねぎ さつまいも ブロッコリー キャベツ にんじん ゆず
12木	わふうきのこの フィットチーネ	○	ほうれんそうのサラダ ツナドレッシング おからボール	ベーコン とりにく ツナ おから とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	フィットチーネ さとう こめ でんぶん くろさとう	オリーブオイル こめあぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく えのきだけ ほししいたけ もやし コーン キャベツ	625/21.9	を使用予定です 
13金	むぎごはん	○	さかなのさいきょうやき やさいのこんぶあえ にくどうふ	さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ こめつぶむぎ しらたき さとう	こめあぶら	こまつな にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	589/30.4	姉妹都市の 新米を味わおう！ 11月18日は 「利根町産」 11月24日は 「矢吹町産」 特別栽培米の新米です。
16月	きつねの わかめごはん	○	やしきししゃも みすなのおかかあえ にくじゃが	あぶらあげ こなかつお ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	こめ こめつぶむぎ さとう こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	にんじん みすな さやいんげん はねぎ	もやし たまねぎ	585/28.8	姉妹都市の 新米を味わおう！ 11月18日は 「利根町産」 11月24日は 「矢吹町産」 特別栽培米の新米です。
17火	★ビザトースト	○	ホワイトシチュー みかん	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	おえんしょくパン じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ セロリー みかん	60/25.0	特別栽培米の新米です。 
18水	ごはん 「利根町産」	○	さかなのみそだれかけ きんぴらつけあわせ とうふとやさいのすましじる	さば さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら しょうごま	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ	594/27.4	11月20日(金) 1年生は生活科見学の ため給食なしです。
19木	ビビンバ	○	トック かき	ぶたにく たいす とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう トック	こめあぶら ごまあぶら しょうごま	にんじん ほうれんそう はねぎ こまつな	しょうが もやし ほししいたけ はくさい ねぎ かき	602/23.5	11月20日(金) 1年生は生活科見学の ため給食なしです。
20金	キャロットピラフ	○	はくさいメンチカツ とんかつ用ソース ポイルキャベツ とうにゅうシチュー	ぶたにく レンズマメ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも にめ	オリーブオイル あげあぶら こめあぶら	にんじん パセリ かぶのは	マッシュルーム たまねぎ はくさい キャベツ セロリー エリンギ かぶ	671/25.5	11月23日は 勤労感謝の日で おやすみです。
24火	ごはん 「矢吹町産」	○	さけのなんぶやき くきわかめのいためもの せんべいじる みかん	さけ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ さとう かやきせんべい	しょうごま くろごま こめあぶら ごまあぶら	にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう ほししいたけ ねぎ みかん	596/28.7	11月23日は 勤労感謝の日で おやすみです。 
25水	ミックスピラフ	○	★キキのにくだんごスープ かみかみサラダ じゃこドレッシング	とりにく ウィンナー ベーコン だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう パンこ	こめあぶら	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ もやし ごぼう れんこん きりぼしだいこん きゅうり	590/25.4	11月24日の和食の日は ご飯・汁物・おかずを組 み合わせた、和食献立で す。ぜひ、だしの旨みを 味わってみてください。
26木	きびいりごはん	○	いかとポテトのチリソース もやしとコーンのソテー とうがんとはるさめのたまごスープ	いか ぶたにく ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	こめ きび でんぶん じゃがいも さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら あげあぶら	チンゲンツァイ はねぎ	しょうが にんにく ねぎ もやし コーン セロリー とうがんと	643/25.3	給食では、日頃から かつお節・昆布・煮干し でだしをとっています。 だしをしっかりとするこ とで、自然の旨みで味わ うことができるため、 減塩にもなります！
27金	けんちんうどん	○	きつかわし きゃべつのあまからいため ぶどうゼリーポンチ	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かてん	こんにゃく さといも うどん さとう でんぶん もちこめ	こめあぶら	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが コーン もも りんご	585/26.5	11月24日の和食の日は ご飯・汁物・おかずを組 み合わせた、和食献立で す。ぜひ、だしの旨みを 味わってみてください。
30月	さつまいもごはん	○	さかなとまめのカリントあげ ゆずだいこん そぼろに	さめ だいす とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも でんぶん さとう こんにゃく さといも	くろごま こめあぶら あげあぶら	にんじん さやいんげん はねぎ	しょうが ゆず だいこん ごぼう	675/27.7	11月30日は 秋にぴったりの さつま芋ご飯です。

※献立は都合により変更になる場合があります。