



令和7年度

11月の予定献立



小金井第三小学校

日	牛乳	こんだてめい	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯* - たんぱく質
4火	○	🍷もみじ読書旬間 『14ひきのあきまつり』🍷 くりとさつまいもごはん とりのさいきょうやき 鶏の西京焼き もり森のごもくきんぴら あき 秋いっぱいきのこ汁	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 西京みそ 油揚げ 絹ごし豆腐	米 われぐり さつまいも 糸こんにゃく かたくり粉 黒いりごま 米ぬか油 三温糖	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ぶなしめじ えのきたけ なめこ こねぎ	587 kcal 25.7 g
5水	○	🍷もみじ読書旬間 『ぐりとぐらとすみれちゃん』 スパゲティナポリタン あおだいず 青大豆サラダ かぼちゃのケーキ	牛乳 豚もも肉 ウィンナー たまご 調製豆乳	スパゲッティハーフ プレミックス粉(ホットケーキ用) なたね油 米ぬか油 ごま油 無塩バター 三温糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム えだまめ とうもろこし キャベツ 西洋かぼちゃ	581 kcal 20.5 g
6木	○	🍎旬のくだものりんご🍎 ポークカレーライス だいこんとワカメのサラダ リンゴ	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 テンメンジャン 生わかめ	米 おおむぎ(押麦) 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油 なたね油 ごま油 はちみつ 三温糖 上白糖	セロリー 玉葱 にんじん にんにく しょうが だいこん りんご	618 kcal 17.0 g
7金	○	★郷土料理と各地の新米(秋田)★ ごはん(あきたこまち) ほねぶと 骨太ふりかけ あ 揚げジャガのそぼろ煮 に だまこ汁	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 油揚げ	米 きりたんぼ じゃがいも かたくり粉 白いりごま 三温糖 なたね油 米ぬか油	にんじん 玉葱 たけのこ 椎茸 さやいんげん ごぼう しょうが まいだけ ぶなしめじ だいこん ねぎ	671 kcal 23.3 g
10月	○	★風邪予防のビタミンC みかん★ あんかけ やきそば ふんわりたまごの中華スープ みかん	牛乳 なんと たまご 豚もも肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐	蒸し中華めん(オイル・タイプ) かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ チンゲンツァイ えのきたけ こねぎ みかん	588 kcal 23.4 g
11火	○	🎵毎月11日ははしの日🎵 ごはん さんまのしおやき だいこんおろし こがねい 小金井さつまいものみそしる	牛乳 さんま 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	米 板こんにゃく さつまいも 米ぬか油	だいこん にんじん ねぎ	589 kcal 21.9 g
12水	○	★青森の郷土料理★ ごはん いかのかりんあげ きゃべつソテー あおもり 青森せんべい汁	牛乳 いか 鶏もも肉 木綿豆腐	米 米粉 かたくり粉 かやきせんべい なたね油 米ぬか油	しょうが キャベツ ぶなしめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	593 kcal 24.9 g
13木	○	★郷土料理と各地の新米(山形)★ もみじごはん(はえぬぎ) しおや さばの塩焼き やまがた 煮びたし 山形芋煮汁	牛乳 まさば 鶏もも肉 白みそ 赤みそ 油揚げ	米 米ぬか油 さといも しらたき	にんじん さやいんげん こまつな はくさい えのきたけ まいだけ ねぎ ほうれんそう	618 kcal 33.6 g
14金	○	🎵音楽会 応援献立 1年生 喜びの歌🎵 コッペパン マカロニチーズ ドイツ風野菜スープ	牛乳 ピザチーズ 鶏もも肉 ウィンナー	コッペパン マカロニ 小麦粉 米ぬか油 なたね油 有塩バター じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ しょうが パセリ	604 kcal 23.8 g
17月	○	🎵音楽会 応援献立 2年生 スイミー🎵 ふんわりたまごの三色ごはん スイミーのすまし汁 にじいろクラゲ風のフルーツゼリーパンチ	牛乳 鶏ひき肉 たまご ひきわり大豆 絹ごし豆腐 豆乳ゼリー 生わかめ	米 おおむぎ(押麦) 米ぬか油 三温糖 ゼリー(レモン・ぶどう)	しょうが さやいんげん にんじん ねぎ ほうれんそう ゼリー(ぶどう・レモン)	579 kcal 22.2 g
18火	○	🎵音楽会 応援献立 3年生 ドレミの歌🎵 あき 秋のキノコスープスパゲティ あおな ぶんわりレモンの青菜ソテー ドレミドーナッツ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ポークハム 絹ごし豆腐	スパゲッティ プレミックス粉(ホットケーキ用) 米ぬか油 なたね油 粉糖	にんにく 玉葱 にんじん えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム こねぎ こまつな ブロッコリー もやし とうもろこし レモン	600 kcal 21.1 g
19水	○	🎵音楽会 応援献立 4年生 こんぎつね🎵 こぎつねごはん てりやき ぶりの照り焼き こがねい 小金井野菜のおひたし じり みそけんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 ごま油	にんじん しょうが えだまめ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	619 kcal 28.0 g
20木	○	🎵音楽会 応援献立 5年生 タイプライター🎵 チキンライス フライドポテト タイプライター! ABCスープ	牛乳 鶏もも肉 ウィンナ あおのり	米 マカロニ じゃがいも 米ぬか油 なたね油	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく しょうが さやいんげん	606 kcal 18.0 g
21金	ジョア	🎵音楽会 応援献立 6年生 オペラ『アイダ』🎵 のどによい! はちみつレモントースト ひよこまめのサラダ イタリアのマカロニ ファルファッレ入りミネストローネ	乳酸菌飲料(殺菌) ひよこまめ(乾) ベーコン	食パン マカロニ マーガリン はちみつ 三温糖 米ぬか油 オリーブ油	レモン えだまめ とうもろこし だいこん にんじん 玉葱 セロリー キャベツ しょうが トマト(ジュース) パセリ	636 kcal 12.8 g
26水	○	★大豆こんだて① 湯葉・とうふ・みそ★ きぬがたどん 衣笠丼 やさいめい 野菜饅頭 きょうふう 京風みそ汁	牛乳 たまご 刻みのり 絹ごし豆腐 油揚げ 湯葉 西京みそ 白みそ 生わかめ	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 三温糖 ごま油	葉ねぎ こまつな もやし にんじん 糸みつば	585 kcal 24.1 g
27木	○	★大豆こんだて② きなこ・大豆もやし★ きなこあげパン もやしいため ポークビーンズ	牛乳 きな粉(大豆) いんげんまめ (乾) 豚もも肉	コッペパン じゃがいも なたね油 米ぬか油 グラニュー糖	セロリー 玉葱 にんじん しょうが トマト(ジュース) こまつな ブロッコリー もやし だいずもやし	587 kcal 23.0 g
28金	○	★小金井大蔵大根のおでん★ ごはん(千葉県のお米) じゃこ・ゴマのふりかけ おおくばいこん 大蔵大根のおでん みかん	牛乳 うすら卵(水煮) ちりめんじゃこ つみれ ウィンナー 竹輪 揚げボール こんぶ がんもどき	米 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油 白いりごま 三温糖	こまつな だいこん葉 だいこん みかん	590 kcal 21.7 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。





令和7年10月31日
小金井第三小学校
校長 黒木 智道
栄養士 長谷川 郁子

実りの秋となりました。お米も新米となり、食事がより楽しい季節でもあります。
11月は、和食の日（11月24日）やはしの日（11月11日）で、和食の良さを実感して
もらう機会や、音楽会 応援献立など、児童のみなさんを応援するメニューをご用意します。
ご家庭で、献立表をみながら、給食を話題にしていいただければと思います。

各地の新米！食べ比べ！～ふるさと味！郷土汁と味わおう！

お米と言えば、東北地方！というイメージがありますが、沖縄から北海道
まで、産地がひろがっています。それぞれの気候や風土で味わいも違います。
各地のお米を一番おいしくひきたててくれるのは、それぞれの郷土料理！
新米をふるさとの料理で味わいましょう。

11月7日（金）あきたこまち + 秋田県 だまこ汁！

あきたこまちの特徴

秋田がほこる『あきたこまち』は、ねばりが強く、もちもち感が最高！

だまこ汁

だまこは、ひえたごはんを、おだんごにしたもの。もちもちしていて、
あまったごはんもムダにしない、元祖 SDGs メニュー！
秋田県は有名な鶏肉の産地！だしに鶏肉もつかっているよ！

11月13日（金）山形 はえぬき + 山形県 芋煮汁

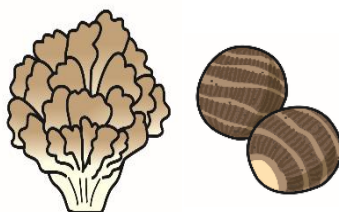
はえぬきの特徴

一粒一粒がしっかりしていて、冷めてもおいしく、たきこみ
ごはんにもピッタリのおこめ。もみじごはん（にんじんごはん）に
してみます。

芋煮汁

きのこやさといもなど、秋の味覚が満載の汁ものです！山里豊が
山形の魅力を楽しめます。

地図で、お米の産地を探してみてください！他にもどんな食べ物か特産か調べてみると楽しいよ！

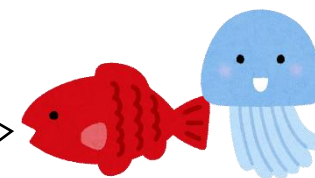


♪♪♪音楽会 応援献立！♪♪♪

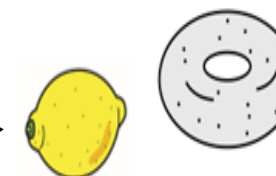
♪11月14日 1年生 ベートーヴェン『喜びの歌』♪
『喜びの歌』の作者ベートーヴェンは、マカロニチーズが
大好きだったそうです！チーズをたっぷりいれて、焼き上
げます！また、ベートーヴェンの故郷、ドイツのじゃがい
もとウィンナーのスープも、楽しんでください。



♪11月17日 2年生 『スイミー』♪
『スイミー』の海の中をイメージしたすまし汁と、『にじ
いろのクラゲ』のゼリーパンチで、スイミーの世界を
表現してみます！



♪11月18日 3年生 『ドレミの歌』♪
『ド～はドーナツのド♪レはレモンのレ♪』から、
さっぱりレモンのソテーと、てづくりドーナツをご用意し
ます。



♪11月19日 4年生 『ごんぎつね』♪
ごんぎつねも、きっと大好きだったはずの油揚げを
たくさんつけた『ごんぎつねごはん』をご用意！
物語の季節、ひがなばなが咲く、秋をイメージした汁
ものでも、ごんの世界を表現してみます。



♪11月20日 5年生 『タイプライター』♪
リズムカルにタイプライターを打つ、楽しい世界観を ABC
スープで表現します！作曲者アンダーソンのふるさと
アメリカのポテト料理も、楽しみにしていってください。



♪11月21日 6年生 『アイダ』♪
『アイダ』の作曲家ヴェルディは、イタリアで活躍し
ました。イタリアオペラの華やかさを、ファルファッレ
という美しいパスタをいれたミネストローネで表現し
ます！

