



# こんだてひょう



～今月は図書コラボ給食～  
読書の秋、食欲の秋ですね。今月は、図書の中に出ている食材、料理が給食にも出てきます。読んだことのある本はありますか。味わい、楽しんでくれると嬉しいです。  
(本は図書室にあります。)

東久留米市立第三小学校

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	献立メモ ～図書を紹介～
4 火	手作りメロンパン		丸パン,米粉ミックス粉,米粉,砂糖グラニュー糖	生クリーム	メロン	 「からすのパンやさん」かこ さとし/ 作 偕成社
	ポパイサラダ		サラダ油,三温糖	ハム	ほうれんそう,きゅうり,コーン,たまねぎ	
	ミネストローネ		オリーブ油,じゃがいも,三温糖	ベーコン,豚肉,レンズまめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	
	果物 (かんきつ類)				かんきつ類	
5 水	ご飯		七分づき米			 「のりができるまで」伏屋 満/監修 ひさかたチャイルド
	のりの佃煮		砂糖,ごま	きざみのり		
	ぶり大根		しらたき,ざらめ	ぶり,豆腐	しょうが,だいこん,にんじん,ながねぎ	
	千草和え		サラダ油,砂糖	卵	ほうれんそう,はくさい,にんじん	
6 木	しょうゆラーメン		蒸し中華めん,サラダ油,ラード	焼き豚,うずら卵	にんじん,もやし,ながねぎ,しょうが,きくらげ,にんにく,コーン,はくさい	みそポテトは、埼玉県秩父の郷土料理で、蒸したじゃがいもを天ぷらにし、甘いみそを付けて食べます。
	みそポテト		じゃがいも,小麦粉,でん粉,油,三温糖	液卵,白みそ		
	中華サラダ		しらたき,三温糖,ごま油	ハム	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	
7 金	ウイナーライス		七分づき米,押麦,サラダ油,砂糖	ウイナー	にんにく,たまねぎ,枝豆,マッシュルーム	 「14ひきのかぼちゃ」いわむら かずお/作 重心社
	いかのカレー揚げ		でん粉,油	いか	しょうが	
	かぼちゃのシチュー		小麦粉,バター	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,白いんげんまめ	たまねぎ,かぼちゃ	
	果物 (みかん)				みかん	
10 月	豚キムチチャーハン		七分づき米,押麦,ごま油,サラダ油	豚肉,コチジャン,卵	にんじん,白菜キムチ,ながねぎ,しょうが,にんにく	キムチに含まれる乳酸菌は胃酸に強いので生きたまま腸に届きやすく、腸内環境を整えてくれます。
	きびなの唐揚げ		でん粉,油	きびなご		
	生揚げの中華煮		サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	生揚げ,豚肉,えび	ながねぎ,はくさい,にんじん,たけのこ,干し椎茸	
	みかんゼリー		オレンジゼリー	寒天	甘夏みかん、みかん	
11 火	吹き寄せご飯		七分づき米,押麦,こんにゃく,三温糖	鶏肉	にんじん,ほんしめじ,えのきたけ,いんげん	吹き寄せご飯は、秋の味覚が入ったご飯です。魚のもみじやきの紅葉の色はにんじんを使いました。
	魚のもみじ焼き		マヨネーズ	まだら,ヨーグルト	にんじん	
	けんちん汁		サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	豆腐,油揚げ	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ	
12 水	ごぼうのドライカレー		七分づき米,押麦,サラダ油,小麦粉	豚肉,白いんげんまめ	ごぼう,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんじん,にんにく,しょうが	今月のカレーは、旬のごぼうを使いました。学校のカレーは、朝早くから玉ねぎをあめ色になる位炒めています。
	コールスローサラダ		サラダ油,砂糖		キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
	ナタデココヨーグルト		はちみつ	ヨーグルト	ナタデココ,黄桃,パインアップル,みかん	
13 木	中華丼		七分づき米,押麦,サラダ油,ごま油,でん粉	豚肉	しょうが,きくらげ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,水餃子,はくさい,チンゲン菜	いがぐりぼうやは、さつまいもと栗を混ぜて丸め、まわりにそうめんをつけて油で揚げて作る、見た目がいがぐりのような料理です。
	変わりナムル		サラダ油,ごま油,砂糖	くきわかめ,ハム	赤ピーマン,きゅうり,もやし	
	いがぐりぼうや		さつまいも,くりの甘露煮,三温糖,じゃがいも,小麦粉,そうめん,油		さつまいも	
14 金	じゃごご飯		七分づき米,押麦,ごま油	ちりめんじゃこ		豚肉の柳川風は、豚肉とごぼうなどの野菜を出汁と一緒に煮込み、卵でとじました。
	豚肉の柳川風		三温糖	豚肉,豆腐,卵	にんじん,ごぼう,たまねぎ,グリーンピース	
	利久汁		こんにゃく,さといも,練りゴマ	豆腐,白みそ,赤みそ	だいこん,にんじん	
	ほうれん草のお浸し		三温糖		ほうれんそう,もやし,はくさい	

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	献立メモ
17月	コーンライス		七分づき米, 押麦, オリーブ油		コーン	 「どうもろこしぬぐぞう」 はらしま まみノ作 ポプラ社
	魚のピザ焼き			もうかさめ, ベーコン, ピザチーズ	にんにく, 赤ピーマン, たまねぎ, マッシュルーム	
	ABCパスタスープ		ABCパスタ	鶏肉, レンズ, まめ	たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ, サラダ油	ハム	にんじん, きゅうり	
18火	ばら天丼		七分づき米, 小麦粉, 三温糖	いか, えび	まいだけ, にんじん, 万能ねぎ	 今日のくだもの「りんご」がこの本にも出てきます。「はらべこあおむし」 エリック・カールノさく 偕成社
	根菜汁		じゃがいも, こんにゃく	豆腐, 白みそ, 赤みそ	にんじん, ごぼう, ながねぎ	
	果物 (りんご)				りんご	
19水	ジャンバラヤ	シヨア	七分づき米, 押麦, オリーブ油, サラダ油	豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, 赤ピーマン	旬の鮭を使いフライにしました。卵とマヨネーズで作ったタルタルソースでいただきます。
	鮭フライ タルタルソース		小麦粉, ドライパン粉, 油, マヨネーズ	さけ, 卵	たまねぎ, ビクルス, パセリ	
	コーンスープ		コーンスターチ	ひよこまめ, 鶏肉	クリームコーン, コーン, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	
20木	紅芋揚げパン		パン, 油, 紅芋パウダー, グラニュー糖, 砂糖			紅芋揚げパンは、紅芋パウダーと砂糖を和えて揚げたパンにまぶしました。見た目も鮮やかでほんのりお芋の味がします。おたのしみ。
	お手軽ワンタンスープ		ワンタンの皮, ごま油	豚肉	ながねぎ, たら, だけのこ, にんじん, きくらげ, こまつな	
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも, 油, サラダ油, 三温糖		きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
21金	ご飯		七分づき米			 <b>今月の小松菜は地場農家・岸さん、玉ねぎは松本さん大根は横山さんが作って届けてくれます。</b>
	鱈の照り焼き			ぶり	しょうが	
	肉豆腐		しらたき, サラダ油, 三温糖	豆腐, 豚肉	しょうが, たまねぎ, にんじん, いんげん, 干し椎茸	
	ごまあえ		白すりごま, 練りゴマ, 三温糖		ほうれんそう, にんじん, もやし	
25火	わかめご飯		七分づき米, 押麦	わかめ		 わかめのことがこの本でよく分かるよ。「わかめ」 青木優和ノ文 仮説社
	ジャンボぎょうざ		でん粉, ごま油, ぎょうざの皮, 油	豚肉	キャベツ, たら, ながねぎ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	
	中華スープ		しらたき, ごま油	鶏肉, 豆腐	チンゲン菜, にんじん, きくらげ, 万能ねぎ	
	果物 (みかん)				みかん	
26水	スパゲッティミートソース		スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	豚肉, 大豆	にんじん, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	 スパゲッティミートソースの他にもいろいろなスパゲッティのメニューが分かるよ。「こまったさんのスパゲッティ」 寺村 輝実ノ作 あかね書房
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
	さつま芋スイーツ		さつま芋, 砂糖			
27木	きのおこわ		七分づき米, もち米, 三温糖	油揚げ	ほんしめじ, ひらたけ, えのきたけ, にんじん, いんげん	 給食に出てきたきのこが物語の主人公になって、登場するよ。「ほしじりたけ ほしじりあたけ」 石川基子ノ作 講談社
	唐草焼き		サラダ油, 砂糖, でん粉	鶏肉, 豆腐, 卵	にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう	
	豚汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	
	果物 (りんご)				りんご	
28金	れんこん麻婆丼		七分づき米, サラダ油, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 赤みそ	しょうが, にんにく, れんこん, 干し椎茸, たら, ながねぎ	旬のれんこんを使って「れんこん麻婆」を作ります。いつもと違う歯ごたえを味わいましょう。
	ししゃものから揚げ		でん粉, 油	ししゃも		
	わかめサラダ		サラダ油	わかめ	きゅうり, コーン, キャベツ, たまねぎ	

※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。  
 ※栄養量は、中学年（3・4年生）を基準にしています。  
 ※サラダ等の野菜は、全て加熱し、ドレッシングは教室で食べます。

	【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)		650	606
たんぱく質(g)		18~32	25.2