11がつのこんだてひょう

令和８年度　神興東小学校

にち	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	いりこ	こんぶ	しょくひん あかのなかま からだをつくる（ちやにくになる）	しょくひん みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	しょくひん きいろのなかま ねつやちからになる	ねつりょう	たんぱくしつ
4	水	○	しょくパン	いちごジャム 📖ねずみおとうさんのキノコスープ アーモンドサラダ		○	ぎゅうにゅう　とりにく しろいんげんまめ　まぐろチャンク こんぶ	えだまめ　マッシュルーム　しめじ エリンギ　にんじん　たまねぎ ★キャベツ　★きゅうり	パン　いちごジャム じゃがいも　あぶら　バター こむぎこ　アーモンド　さとう	616	26.3
5	木	○	むぎごはん	📖ワタナベさんのキムチなべ ほうれんそうともやしのナムル ヨーグルト	なし		ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげどうふ　★こめみそ ヨーグルト	★ごぼう　にんじん　★キャベツ にら　キムチ　ほうれんそう もやし　きくらげ　にんにく	こめ　むぎ　じゃがいも ごまあぶら　ごま　さとう	567	20.3
6	金	○	むぎごはん	こざかなつくだに あきやさいのにもの はるさめサラダ	なし		ぎゅうにゅう　こざかなつくだに とりにく　こうやどうふ ハム	れんこん　ごぼう　しめじ にんじん　えだまめ　もやし ほうれんそう　とうもろこし　きくらげ	こめ　むぎ　じゃがいも ★さつまいも　こんにゃく さとう　あぶら　はるさめ　ごま	643	21.2
9	月	○	📖 おおどろぼう ピラフ	📖ツワッケルマンじゃがいものからあげ つくねとたまごのスープ	なし		ぎゅうにゅう　ベーコン こんさいいりつくね たまごそぼろ	えだまめ　にんじん　たまねぎ にんにく　とうもろこし ★はくさい　ほうれんそう	こめ　あぶら　じゃがいも	605	18.8
10	火	○	むぎごはん	のりかつおふりかけ さつまいものあまからに あさづけ みかん	なし		ぎゅうにゅう　のりかつおふりかけ ぶたにく　しおこんぶ	にんじん　たまねぎ えだまめ　★だいこん ★キャベツ　★みかん	こめ　むぎ　じゃがいも ★さつまいも　こんにゃく あぶら　ごまあぶら　ごま さとう	629	19.6
11	水	○	こめこコッペパン	チョコクリーム 📖くるくるスパゲッティ はくさいとりんごのサラダ		○	ぎゅうにゅう　ベーコン ささみチャンク　こんぶ	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう とうもろこし　トマト　★はくさい ★きゅうり　★りんご	パン　チョコクリーム スパゲッティ　あぶら　ゼラチン さとう	680	25.6
12	木	○	むぎごはん	さけのしおやき もやしのおかかあえ 📖はなちゃんのみそしる	○		ぎゅうにゅう　さけ　かつおぶし あぶらあげ　とうふ　わかめ ★こめみそ　いりこ	ほうれんそう　にんじん もやし　たまねぎ　はねぎ	こめ　むぎ　さとう じゃがいも	572	28.1
13	金	○	📖 きゅうしょくばんちょうカレー	📖ひじきのサラダ ふくじんづけ	○		ぎゅうにゅう　ぶたにく きんときまめ　チーズ　ハム ひじき　いりこ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　えだまめ　とうもろこし キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	こめ　むぎ　じゃがいも カレールウ　デミソース　あぶら たまごふしようマヨネーズ	672	23.2
16	月	○	むぎごはん	📖パリパリのはるまき ほうれんそうとウインナーのソテー かぼちゃのみそしる	なし		ぎゅうにゅう　はるまき ウインナー　あぶらあげ わかめ　とうふ　★こめみそ	とうもろこし　ほうれんそう かぼちゃ　えのき　たまねぎ はねぎ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも	644	17.7

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里市利用組合」「福津いいざい」から納品してもらっています。※都合により献立が変更になることがあります。

11月は としょコラボメニュー 📖 ものがたりに とうじょうするメニューを さいげんします

4日 「14ひきのあさごはん」

わむらかずお/作 童心社



ねずみのおとうさんがつくる
キノコのスープ
ねずみのいっかは みんなできょうりょくして
あさごはんを つくります。
いちごをつんで パンをやいて…
おとうさんは スープのたんとうです。
とってもおいしい スープのかんせい
みんなでいっしょに いただきます♪

5日 「ワタナベさん」

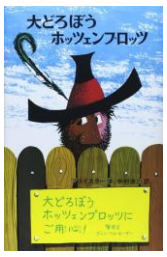
北村直子/作 偕成社



おきゃくさんの ちゅうもんした
りょうりを なべ1つで
あっというまに
つくるワタナベさん
とくいりょうりは キムチなべ♪
なべ1つで できるレシピが
わかりやすく かいてある本です。

9日 「大どろぼうホッツェンプロッツ」

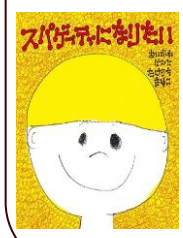
オトフリート・プロイスラー/作
中村浩三/訳 偕成社



大どろぼう
ホッツェンプロッツの
とくいりょうりを
つかったピラフと
あくとうの だいまほうつかい
ツワッケルマンが だいすきな
じゃがいものからあげを
だします♪

11日 「スパゲッティになりたい」

おいかわけんじ・たけうちまゆこ/作・絵 Gakken



しゅじんこうの おとこのこは
なりたいものが たくさん。
はブラシ、おべんとうばこ、
カスタネット、ヨット…
ゆめがどんどん ひろがって
スパゲッティになりたい！
おとこのこが そうぞうした
スパゲッティを つくります♪

12日 「はなちゃんのみそ汁」

安武 信吾・千恵・はな/原作 魚戸おさむ/文・絵 講談社



じつわから つくられた ほんです。
はなちゃんは まいにち
かぞくのために
こんぶと かつおぶしで
だしをとって みそしるをつくります。
このひは はなちゃんのだしを
まねして みそしるをつくります。

13日 「給食番長」

よしながこうたく/作 好学社



ちょうりいんさんは
こどもたちが きゅうしょくを
のこすことに かなしんで
「もうつくりません！」と
でていってしまいます。
そして ばんちょうたちが
きゅうしょくを つくることに…
いっしょうけんめい つくった
きゅうしょくが のこされていたら
どうおもいますか？

16日 「おいしいおと」

三宮麻由子／文 ふくしまあきえ／絵 福音館書店



今日のごはんは何かな？
はるまき ウィンナー
ほうれんそう かぼちゃ
はるまきを たべると
どんなおとがするかな？
「カコッ ホッ カル カル
カル カル カル」
ほかには どんなおとが
するかな？

にち	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい		いりこ	こんぶ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしょく	おかず			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
							からだをつくる（ちやにくになる）	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
17	か 火	○	むぎごはん	📖ツルカメラーメン キャベツのさっぱりあえ しゅうまい	なし		ぎゅうにゅう　チャーシュー しゅうまい	きくらげ　メンマ　もやし にんじん　チンゲンサイ とうもろこし　はねぎ　★キャベツ きりぼしだいこん　★きゅうり	こめ　むぎ　ちゅうかめん ごまあぶら　あぶら　ゼラチン	588	21.2
18	すい 水	○	フォカッチャ	チリコンカン ブロッコリーのソテー 📖わかったさんのアップルパイ		○	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　こんぶ	たまねぎ　にんじん　セロリ えのきたけ　にんにく　トマト ブロッコリー　とうもろこし ★りんご　レモン	パン　あぶら　デミソース ハヤシルウ　パイシート　さとう	616	26.2
19	もく 木	○	📖セルフおにぎり （つぼづけ・ありあけのり）	いわしのうめに ひじきのいために ぶたじる	○		ぎゅうにゅう　いわしのうめに のり　ひじき　だいず　ぶたにく あつあげどうふ　★こめみそ　いりこ	つぼづけ　えだまめ れんこん　にんじん　★ごぼう ★だいこん　はねぎ　しょうが	こめ　むぎ　ごま あぶら　さとう　こんにゃく さといも　ごまあぶら	656	27.8
20	きん 金	○	わかめごはん	かきあげうどん やさいいため	なし		ぎゅうにゅう　わかめ とりにく　ベーコン	かきあげ　たまねぎ　しいたけ はねぎ　★キャベツ　もやし とうもろこし　にんじん	こめ　むぎ　うどんめん ゼラチン　あぶら	615	17.2
24	か 火	○	むぎごはん	しろみざかなフライ 📖りっちゃんのげんきサラダ はくさいのみそしる	なし		ぎゅうにゅう　しろみフライ　ハム しおこんぶ　かつおぶし　とうふ わかめ　あぶらあげ　★こめみそ	★キャベツ　★きゅうり とうもろこし　にんじん ミニトマト　★はくさい　はねぎ	こめ　むぎ　あぶら さとう　じゃがいも	632	25.6
25	すい 水	○	ソフトフランスパン	ミルメーク（ココア） 📖シータのタイガーモスごうシチュー マスタードドレッシングサラダ		○	ぎゅうにゅう　ぶたにく ガルバンゾー　チーズ まぐろチャンク　こんぶ	たまねぎ　にんじん　グリンピース トマト　とうもろこし　★キャベツ ★きゅうり	ミルメーク　パン じゃがいも　あぶら　さとう ハヤシルウ　エスパニョールソース	584	22.7
26	もく 木	○	むぎごはん	さばのごまてりやき ブロッコリーとキャベツのごまあえ だぶ	なし		ぎゅうにゅう　さば ささみチャンク　とりにく とうふ	★ブロッコリー　★キャベツ しいたけ　にんじん　れんこん ★はねぎ　しょうが	こめ　むぎ　さとう　ごま たまごふしようマヨネーズ ★さといも　でんぷん	662	24.6
27	きん 金	○	むぎごはん	📖へいすけのにくどうふ もやしとわかめのごまずあえ オレンジ	なし		ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず とうふ　かんてん　わかめ いりこ	★ねぶかねぎ　★キャベツ にんにくのめ　にんじん しいたけ　しょうが　にんにく もやし　にんじん　オレンジ	こめ　むぎ　さとう　ごまあぶら でんぷん　ごま	623	23.6
30	げつ 月	○	むぎごはん	📖おでんのおうさま みそおでん わかめのちゅうかあえ	なし		ぎゅうにゅう　とりにく うずらのたまご　あつあげどうふ ちくわ　がんもどき　こんぶ ★こめみそ　わかめ	★だいこん　にんじん とうもろこし　★きゅうり ★キャベツ	こめ　むぎ　さといも こんにゃく　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま	583	21.5

★は「ふれあい広場(ひろば)ふくま」「あんずの里(さと)」「ふくついいざい」から納品(のうひん)してもらっています。

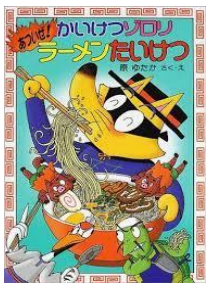
※都合(つごう)により献立(こんだて)が変更(へんこう)になることがあります。

11月は としょコラボメニュー 📖

ものがたりに とうじょうする メニューを さいげんします。

17日 「かいけつゾロリあついぜ ラーメンたいけつ」

原ゆたか/作・絵 ポプラ社



いちばんおいしいラーメンはどれか?!
ラーメンやの カメカメてい と
ツルツルけんが コラボしてつくった
ツルカメラーメンを つくります。
こだわりの しょうゆだれ
かつおだしと こいくちしょうゆを
つかい ほのかに にぼしのかおりが
ただようスープ…
どんなあじが するのでしょう。

18日 「わかったさんのアップルパイ」

寺村輝夫/作 永井郁子/作 あかね書房



わかったさんは いろいろあって
けっこんしきの おいわいようの
アップルパイを つくることに…
わかったさんにまけない おいしい
アップルパイを きゅうしょくしつで
てづくりします♪

19日 「おむすびころりん」

いもとようこ/文・絵 金の星社



おじいさんがおとしたおむすびを
おいかけて あなにおちると･･･
そこは たのしいねずみのせかい!
ほんにでてくるおむすびを
じぶんでつくりましょう
ころがさないように きをつけて
くださいね!

24日 「サラダでげんき」

角野栄子/作 長新太/絵 福音館書店



りっちゃんのつくる げんきサラダ
びょうきの おかあさんが
はやく げんきになれるように
りっちゃんは サラダをつくります。
キャベツに きゅうり･しおこんぶも
いれてみよう♪ トマト･ハムに…
どんなぐざいが はいっているかな?

25日 「てんくうのしろラピュタ」

映画：宮崎駿監督 / スタジオジブリ



シータのつくる シチュー
ひこうせん
タイガーモスごうで
シータが みんなのために
大なべいっぱいに
シチューを つくります。
かくしあじに チーズを
いれたら コトコトにて
かんせい♪

28日 「にんたまらんたろう」

尼子 騒兵衛/原作
望月 千賀子/文
亜細亜堂/絵



べんきょうが とくいな
スポーツマン。そして
とうふが だいすきな
くくち へいすけ
というキャラクターが
つくる にくどうふを
さいげんします。

18日 「おでんのおうさま」

山本祐司/作 ほるぷ出版



とうじょうする ぐざいで
みそおでんを つくります。
おれが いちばんにんきの
おでんの ぐざいだ～! と
さまざまな ぐざいが
げんきいっぱい
とうじょうします。
みなさんの すきなぐざいは
なんですか?