



# 11月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかたべもの ち血や肉・ほねはをつくる	きいろたべもの からだをうごかす力のもと	みどりのたべもの からだをよむ 体の調子をととのえる
1	火	吹き寄せご飯	○	豆腐入りつくね焼き 石狩鍋	みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ とうふ、だいず、たまご、さけ わかめ、みそ	こめ、もちごめ、さつまいも、さとう パンこ、かたくりこ、じゃがいも バター、こんにやく	にんじん、ごぼう、れんこん、しょうが しめじ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、はくさい だいこん、みかん
2	水	りんごジャムパン	○	ミネストローネスープ パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず	コッペパン、マーガリン、あぶら じゃがいも、マカロニ、さとう ワンタンのかわ	りんごジャム、にんにく、にんじん たまねぎ、セロリ、とうもろこし トマトかん、キャベツ、きゅうり
4	金	ご飯 のりの佃煮	○	おでん 大根と水菜の練りごま和え		ぎゅうにゅう、のり、がんもどき うずらのたまご、ちくわ、つみれ こんぶ、はんぺん、あげボール ウィンナー、あぶらあげ	こめ、さとう、こんにやく、ちくわふ ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、みずな えのきたけ
7	月	ソースかつ丼	○	大根梅肉和え うすくず汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ なまあげ、わかめ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、じゃがいも、かたくりこ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん ばいにく、ひらたけ、ねぎ
8	火	深川めし	○	ししゃものから揚げ はすのきんぴら わかたま汁		ぎゅうにゅう、あさり、みそ、ししゃも たまご、わかめ、とうふ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ かたくりこ、ごまあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが れんこん、だいこん、こまつな
9	水	ハムコーントースト	○	満点サラダ ポテトニョッキのクリームスープ		ぎゅうにゅう、ハム、チーズ ひじき、じゃこ、だいず、とりにく スキムミルク、なまクリーム ちようりようぎゅうにゅう	しよくパン、マヨネーズ、あぶら さとう、ごま、じゃがいも きょうりきこ、バター	とうもろこし、キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、パセリ
10	木	たくあんご飯	○	ひじき入り卵焼き 白菜のゆず風味 みそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず ひじき、たまご、なまあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう	たくあん、にんじん、たまねぎ、しいたけ はくさい、こまつな、ゆず、だいこん キャベツ、ねぎ、キムチ
11	金	ホイコーロー丼	○	春雨サラダ わかめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とりにく、わかめ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま、あぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん ピーマン、あかピーマン、ねぎ、もやし こまつな、だいこん、えのきたけ
15	火	ご飯	○	さばのおろし和え キャベツのごま風味 みそ汁		ぎゅうにゅう、さば、わかめ なまあげ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、ごま じゃがいも	しょうが、だいこん、キャベツ、にんじん ねぎ
16	水	キャベツの 和風スパゲティ	○	肉団子スープ	カボチャ マフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン ぶたひきにく、とりひきにく、たまご ちようりようぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、かたくりこ じゃがいも、こむぎこ、さとう バター	にんにく、キャベツ、にんじん、本しめじ ねぎ、あおピーマン、ねしょうが、たまねぎ こまつな、せいようかぼちゃ(冷凍)
17	木	秋刀魚の ひつまぶし	○	こんぶ白菜 根菜汁		ぎゅうにゅう、さんま、しおこんぶ とうふ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、しょうが、はくさい、だいこん しめじ、ごぼう、ねぎ
18	金	味噌ラーメン	○	きゅうりのピリ辛 北海じゃが		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ みそ、たらこ	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ さとう、ごまあぶら、ごま じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし とうもろこし、キャベツ、にら、きゅうり だいこん
21	月	えびピラフ	○	カブとキャベツのスープ	スイート ポテト	ぎゅうにゅう、とりにく、むきえび ベーコン、ちようりようぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、バター、あぶら、さつまいも さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、あおピーマン とうもろこし、キャベツ、かぶ、かぶ(は) キャベツ、セロリー、ねしょうが
22	火	冬野菜カレーライス	○	ごぼうサラダ	みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、バター、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごま	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、にんじん、ブロッコリー カリフラワー、ごぼう、きゃべつ、みかん
24	木	おかかご飯	○	魚の花園焼き 浅漬け野菜 里芋汁		ぎゅうにゅう、おかか、さけ、チーズ なまあげ	こめ、マヨネーズ、ごま、さといも こんにやく	あかピーマン、ピーマン、キャベツ、かぶ きゅうり、しょうが、ごぼう、にんじん こまつな、はくさい
25	金	西東京野菜 ミックスピザ	○	野菜たっぷりめぐみちゃんスープ	みかん	ぎゅうにゅう、ベーコン ピザチーズ、ウインナーソーセージ	ピザクラフト、オリーブ油、さとう じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、しめじ、あおピーマン、セロリー せいようかぼちゃ、トマトかん、みかん
28	月	親うどん	○	キャベツのしらす和え	チーズ 蒸しパン	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご しらすほし、サラダチーズ ちようりようぎゅうにゅう	れいとううどん、なたねあぶら さとう、かたくりこ、ごまあぶら こむぎこ、バター	にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ こまつな、キャベツ
29	火	ミルクパン	○	西東京グラタン(めぐみちゃん明保中学校) オニオンスープ りんごジャム		ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー ちようりようぎゅうにゅう ピザチーズ	ミルクパン、じゃがいも、バター なたねあぶら、はくりきこ	りんごジャム、にんにく、たまねぎ こまつな、キャベツ、むきえだまめ、トマト にんじん、セロリー
30	水	小松菜チャーハン	○	ナムル えび団子のスープ	みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく えびあらみじん、とりひきにく	こめ、むぎ、あぶら、ごま はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら さとう	たけのこ、にんじん、こまつな、もやし だいこん、たまねぎ、ねしょうが、はくさい ねぎ、なましいたけ、みかん

今月の給食目標

3つの栄養 丈夫な体

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

□ は、中学校の給食がない日です。

11月16日(水) 市内共通献立 キャベツの和風スパゲティ

めぐみちゃんメニュー 11月25日(金) 西東京野菜ミックスピザ・野菜たっぷりめぐみちゃんスープ(碧山小学校児童メニュー考案)

11月29日(火) 西東京グラタン(明保中学校生徒メニュー考案) ☆のマークがついたものが該当メニューです。