

令和5年度11月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゆしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	えのきごはん	○	蝦仁豆腐 (シャレンドウ) かぼちやの中華風サラダ	牛乳, 油揚げ, 木綿豆腐, えび, 鶏肉	胚芽精米, でんぷん, 米サ ラダ油, 三温糖, ごま油, じゃがいも	えのきたけ, にんじん, 根しょう が, にんにく, 玉ねぎ, こまつな, た けのこ, 干し椎茸, かぼちや, きゅ うり, コーン	603 kcal 28.3 g
2 木	あき かお 秋の香りごはん	○	さんまの筒煮 けんちんじる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さん ま, 木綿豆腐	胚芽精米, さつまいも, 米 サラダ油, 三温糖, 白いり ごま, ごま油, さといも, こんにゃく	にんじん, しめじ, 干し椎茸, こまつ な, 根しょうが, 梅干し, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	649 kcal 27.0 g
6 月	☆山形県の郷土料理 ごはん	○	ますのてりやき ごまびたし いもに	牛乳, ます, 豚肉	精白米, 三温糖, 白すりご ま, さといも, 白こんにゃ く, 米サラダ油	キャベツ, こまつな, もやし, にん じん, しめじ, 長ねぎ	590 kcal 28.9 g
7 火	ちゃんこうどん	○	こまつなのおひたし だいがくも 大学芋	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつ おぶし	うどん, さといも, こんに ゃく, 米サラダ油, 三温 糖, さつまいも, 揚げ油, 上白糖, 黒いりごま	だいこん, にんじん, こまつな, ご ぼう, 長ねぎ, はくさい, もやし	597 kcal 21.4 g
8 水	レーズンシュガー トースト	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉	レーズン食パン, マーガ リン, 三温糖, じゃがい も, 米サラダ油, 小麦粉, バター	玉ねぎ, にんじん, パセリ, キャベ ツ, きゅうり, コーン	676 kcal 24.7 g
9 木	ホイコーロー丼	○	ちゅうかふう 中華風たまごスープ みかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 生わかめ, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぷん, ごま油	根しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 長ねぎ, 玉ねぎ, にら, コーン, みか ん	609 kcal 25.9 g
10 金	まいたけごはん	○	ぶりのてりやき さといも 里芋のみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ぶり, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, さといも	にんじん, まいたけ, 根しょうが, こまつな, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	600 kcal 28.7 g
11 土	☆めぐみちゃんメニ ュー カレーピラフ	ジョア (白ぶ どう)	あきふゆやさい 秋冬野菜ほくほくスープ おさつのパイふう	ジョア, 鶏肉, いか, 鶏肉, 生クリーム	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖, さつ まいも, バター, ぎょうざ の皮, 揚げ油	玉ねぎ, にんじん, コーン, ピーマ ン, マッシュルーム, だいこん, か ぶ, かぼちや, キャベツ, ゆず	614 kcal 22.1 g
14 火	ごぼうの中華ごはん	○	ちゅうかいた 中華炒め たまごとわかめのスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, たまご, 生わかめ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 白いりごま, はるさ め, ごま油, でんぷん	根しょうが, 干し椎茸, にんじん, ごぼう, もやし, たけのこ, チンゲ ンツァイ, 玉ねぎ, こまつな	585 kcal 24.8 g
15 水	キャベツの和風 スパゲティ	○	やさいのおかかあえ ぐりとぐらのカステラ	牛乳, 鶏肉, かつおぶし, 調理用牛乳, たまご	スパゲティ, 米サラダ油, 三温糖, 小麦粉, はちみ つ, バター	にんにく, キャベツ, にんじん, し めじ, こまつな, 玉ねぎ, はくさい	608 kcal 25.5 g
16 木	ごまごはん	○	キャベツメンチカツ ごもく 五目きんぴら わかめじる	牛乳, 豚肉, 大豆, さつま 揚げ, 鶏肉, 生わかめ, 木 綿豆腐	胚芽精米, 黒いりごま, パ ン粉, 小麦粉, 揚げ油, 米 サラダ油, 三温糖, ごま 油, 白いりごま	玉ねぎ, キャベツ, ごぼう, にんじ ん, れんこん, だいこん, ほうれん そう, 長ねぎ	750 kcal 31.2 g

11月は読書月間
読書月間に合わせ
て、本に登場する
料理や食べ物を給
食に取り入れまし
た。太字になって
いるメニューが
コラボメニューで
す。詳しくは
「給食だより」を
ご覧ください。

山形県の郷土料理
「いも煮」は山形
県を代表する郷土
料理です。牛肉、
さといも、こんに
ゃく、ねぎ、きの
このなどの具材を
入れて、しょうゆ
ベースの味付けで
作るのが山形県の
「いも煮」の特徴
です。

めぐみちゃんメニ
ュー
市内の野菜や果物
を使った「めぐみ
ちゃんメニュー」
に応募されたたく
さんのメニューの
中から、東小学校
5年2組の児童が
考えた「秋冬野菜
ほくほくスープ」
を東小学校の給食
に取り入れます。
西東京市産の
「キャベツ」を
たくさん使用して
作る予定です。

令和5年度11月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゆしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 金	おやこどん 親子丼	○	こんさいじる りんご (シナノゴールド)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 三温糖, こんにやく, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, こまつな, 干し椎茸, 万能ねぎ, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, りんご	644 kcal 26.4 g
20 月	げんまい 玄米ごはん	○	なっとう 納豆 ちくぜんに わかたまじる	牛乳, 納豆, 鶏肉, 生わかめ, たまご	胚芽精米, 玄米, こんにやく, さとのも, 米サラダ油, 三温糖	れんこん, だいこん, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, こまつな, えのきたけ, 玉ねぎ	597 kcal 27.9 g
21 火	ごもく 五目あんかけ焼きそば	○	くきわかめのサラダ スイートポテト	牛乳, 豚肉, いか, えび, ぐきわかめ, 生クリーム, 調理用牛乳	中華めん, 米サラダ油, でんぶん, ごま油, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, バター	根しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほうれんそう, はくさい, もやし, キャベツ, きゅうり	617 kcal 25.3 g
22 水	ココアあげパン	○	はくさい 白菜のクリームスープ にんじんサラダ	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, 調理用牛乳, 生クリーム, ツナ	コッペパン, 揚げ油, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉, バター, 米サラダ油, 白すりごま	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, はくさい, きゅうり, もやし, レモン, らっきょう	642 kcal 25.3 g
24 金	ごはん	○	ぶんかほ さばの文化干し かぶのいそあえ さつまじる	牛乳, さば, のり, 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 三温糖, さつまいも	かぶ, キャベツ, にんじん, こまつな, しめじ, 長ねぎ	680 kcal 29.5 g
27 月	★韓国料理 まぜまぜビビンバ	○	きびなごのからあげ トックスープ	牛乳, 豚肉, たまご, きびなご, 鶏肉, 木綿豆腐	胚芽精米, 三温糖, 米サラダ油, ごま油, 白いりごま, でんぶん, 上新粉, 揚げ油, トック	根しょうが, にんにく, だいずもやし, にんじん, ほうれんそう, はくさい, いら, 長ねぎ, えのきたけ	614 kcal 28.7 g
28 火	てんどん ばら天丼	○	かき 柿なます かぶのみそしる	牛乳, えび, いか, たまご, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 三温糖, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, 白すりごま	まいたけ, 玉ねぎ, かき, だいこん, にんじん, かぶ, キャベツ, こまつな, 長ねぎ	632 kcal 24.2 g
29 水	パンプキンロールパン	○	さけのポテトやき ABCスープ	牛乳, 鮭, ベーコン, ひよこまめ	パンプキンパン, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ, マカロニ, 米サラダ油	レモン, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, こまつな	586 kcal 27.4 g
30 木	こぎつねごはん	○	きんぴらだいず だいこん わふう 大根の和風ポトフ りんご (サンふじ)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さつまいも, 揚げ, 大豆, 鶏肉, ウィンナー	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, こんにやく, ごま油, じゃがいも	根しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, キャベツ, 玉ねぎ, こまつな, しめじ, りんご	625 kcal 25.2 g

鮭のポテトやき
じゃがいもを蒸してつぶして、刻んだ野菜とマヨネーズを合わせたものを、鮭にのせて、焼いて作ります。

西東京市共通献立
西東京市栄養士
連絡会では「栄養
バランスのとれた
食事の普及」及び
「十分な野菜の摂取」に関する取り組みを行っており
毎年「野菜たっぷり
カレンダー」の
作成を行っていま
す。今年も11月
に市内の保育園と
全小中学校で旬の
野菜を使った共通
献立を実施するこ
とになりました。
今年、【大根の
和風ポトフ】で
す。西東京市産の
「大根」「にんじ
ん」「キャベツ」
「こまつな」など
の野菜を使用して
作ります。