

11月 献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日 月	献立名	牛乳	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
1 水	エリンギごはん かきいりサラダ つみれじる	○	油揚げ、あおのり、★いわしすり身、★たらすり身、米みそ、焼き竹輪(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、ごま油、砂糖、かたくり粉、さといも、こんにゃく、米ぬか油	まいたけ、エリンギ、★柿、はくさい、きゅうり、みずな、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	小魚	550 22.0
2 木	ヘルシードライカレーライス ポテトいりやさいサラダ	○	鶏肉、大豆、板なしがぼ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	海藻類	561 20.0
6 月	さつまいもごはん さばのみそに よしのじる	○	だし昆布、★さば切り身、米みそ、油揚げ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、さつまいも、砂糖、こんにゃく、さといも、くずでん粉	しょうが、長ねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな	きのこ類	551 24.7
7 火	ごはん キャベツいりメンチカツ だいこんのわふうポトフ	○	豚肉、★ツナ、鶏肉、ウインナー、★牛乳	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも	キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ	豆	627 24.3
8 水	ナンごぼうピザ きのこのスープ くだもの	○	豚肉、★ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、白いんげんペースト、★牛乳、★生クリーム	ナン(乳不使用)、オリーブ油、米ぬか油、米粉	にんにく、玉葱、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、裏ごしコーン、ホールコーン、★みかん	魚	551 23.9
9 木	かみかみきんばらごはん まめあじのせんだい ぐでくさんみそ	○	青大豆、板なしがぼ(乳卵不使用)、★まめあじ、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、さつまいも	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、さやいんげん、ねぎ、だいこん、玉葱、キャベツ、えのきたけ	果物	558 20.1
10 金	たっぷりキャベツのホイコーロうどん にゅうないどうふ	○	豚肉、生揚げ、米みそ、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、水あめ、みかん缶の汁	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、みかん缶、レモン果汁	卵	572 20.1
11 土	エリンギいりミートソーススパゲッティ にんじんのてづくりむしパン	○	豚肉、大豆、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、砂糖、小麦粉、なたね油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、エリンギ、トマト缶	海藻類	657 21.9
14 火	ごはん ザンギ キャベツのこうみあえ さんべいじる	○	鶏肉、★鮭、米みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	豆	555 21.2
15 水	キムチチャーハン のりしおポテト にしようきょうやさいたっぷりみそスープ	○	豚肉、あおのり、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、揚げ油、さつまいも	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(7割がツリ)、にんにく、セロリー、はくさい、だいこん、こまつな、西洋かぼちゃ、長ねぎ	きのこ類	600 20.1
16 木	ふきよせごはん ししやものごまやき かきたまじる	○	鶏肉、★ししやも、★たまご、★牛乳	精白米、もち米、さつまいも、米ぬか油、砂糖、小麦粉、★白いりごま、でん粉	にんじん、干し椎茸、たけのこ、しめじ、さやいんげん、こまつな、長ねぎ、玉葱	果物	579 25.9
17 金	ターメリックライス フェイジョアード やさいのオニオンソース	○	白いんげんペースト、白いんげん豆、金時豆、ベーコン、ウイナ、豚肉、白竹輪(乳卵不使用)、★ミルクコーヒー	精白米、オリーブ油、米ぬか油、じゃがいも、ワトマがリン(乳不使用)、砂糖	パセリ、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、こまつな	小魚	563 20.0
20 月	きのこのおこわ こうやどうふのたまごやき ぶたじる	○	油揚げ、鶏肉、凍り豆腐、★たまご、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、砂糖、じゃがいも	にんじん、しめじ、まいたけ、さやいんげん、しょうが、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな	海藻類	561 27.0
21 火	ゆかりごはん なまあげのそぼろあんかけ はくさいいりみそ	○	生揚げ、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	ゆかり粉、にんにく、にんじん、玉葱、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、はくさい、ねぎ	ナッツ類	550 22.6
22 水	まめもやしのみそラーメン ツナはるまき	○	豚肉、だし昆布、米みそ、★ツナ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、棒ぎょうざの皮、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、だいずもやし、きくらげ、ねぎ、ホールコーン、こまつな	芋類	594 23.6
24 金	ごこごごはん ぶりのからあげみぞれあえ いものこじる	○	小豆、★ぶり、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、きび、ひえ、あわ、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、さといも、ごま油	しょうが、だいこん、こねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな	小魚	626 27.5
27 月	むぎごはん しせんどうふ かいそういりサラダ くだもの	○	豚肉、木綿豆腐、米みそ、海藻ミック、ス、かつお削り節、★牛乳	精白米、おむぎ(米粒麦)、米ぬか油、かたくり粉、ごま油、きび砂糖	しょうが、にんにく、干し椎茸、玉葱、長ねぎ、たけのこ水煮、にんじん、にら、ブロッコリー、もやし、キャベツ、ホールコーン、★みかん	卵	560 23.8
28 火	ハッシュドポークライス オレンジゼリー	○	豚肉、白いんげんペースト、青大豆、粉寒天、★牛乳	精白米、じゃがいも、ワトマがリン(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉、砂糖	玉葱、にんじん、にんにく、しめじ、ごぼう、マッシュルーム水煮、トマト缶、セロリー、温州蜜柑ストレートジュース、みかん缶	魚	596 20.1
29 水	きなこトースト あおだいずとやさいのコロコロマリネ にんじんのポターージュスープ	○	きな粉、青大豆、★牛乳、★生クリーム	★食パン(乳使用)、ワトマがリン(乳不使用)、砂糖、米ぬか油、じゃがいも	玉葱、きゅうり、にんじん、だいこん	きのこ類	569 20.0
30 木	さけわかめごはん カレーにくじゃが がもずくのみそ	○	★鮭、炊き込みわかめ、豚肉、板なしがぼ(乳卵不使用)、もずく、米みそ、★牛乳	精白米、★白いりごま、米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ	果物	551 24.0

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

正しい姿勢で食べよう

～家で何食べよう～

給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

11月の地場・産直農産物(予定)

【農産物】	【生産者名】
大根、小松菜、キャベツ、里芋	田倉農園
セロリー、小松菜	都築 勲
小松菜	小林農園
にんじん、さつまいも	臼井農園(新潟県)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

