












11月こんだてひょう



平成30年度
西東京市立芝久保小学校

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	あか しょうひん 赤の食品 ち にく ぼろ ね 血や肉、骨や歯をつくる	きいろ しょうひん 黄色の食品 からだ ちから 体をうごかす力のもと	みどり しょうひん 緑の食品 からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木		ミートドッグ	ぶたにく、とりにく、だいず	コッペパン、あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマトケチャップ	554 kcal
			だいこんとツナのサラダ	ツナ	さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、はくさい、コーン	27.2 g
			おだんごスープ	とりにく、おしどうふ	でんぶん、じゃがいも、バター	ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ	19.2 g
							3.6 g
2	金		ごはん		こめ		574 kcal
			ほねぶとふりかけ	ちりめんじゃこ、おかけずり、こんぶ	しろごま、さとう		31.4 g
			さかなのみそやき	さごし、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	14.8 g
			こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	2.7 g
			けんちんじる	ぶたにく、もめんどうふ	さといも、こんにやく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	
5	月		おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	609 kcal
			キャベツのあっさりあえ	おかけずり	さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	28.3 g
			すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	14.0 g
			りんご			りんご	2.6 g
6	火		げんまいごはん		こめ、げんまい		518 kcal
			さかなのこうみやき	メルルーサ、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	26.3 g
			かぶのいそあえ	のり	さとう	かぶ、こまつな、にんじん、はくさい	13.2 g
			かみなりじる	もめんどうふ、みそ	こんにやく、あぶら	ごぼう、にんじん、あさつき	2.3 g
7	水		みそキムチラーメン	ぶたにく、みそ	むしちゆうかめん、あぶら	しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、キムチ	579 kcal
			ほうれんそうのナムル		しろごま、ごまあぶら	もやし、にんじん、ほうれんそう	21.8 g
			みかんゼリー	こなかてん	さとう	みかんジュース、みかんかん	15.0 g
					3.0 g		
8	木		ごはん		こめ		610 kcal
			さんまのつつに	さんま	さとう	しょうが、ばいにく	25.2 g
			あさづけやさい	こんぶ	しろごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	22.0 g
			ごもくじる	とりにく	でんぶん、いとこんにやく、まめふ	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.7 g
9	金		おたのしみのみもの	のみもの			725 kcal
			パプリカライス	とりにく、えび、ぎゅうにゅう、なまクリーム、シュレットチーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	22.4 g
			カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	19.6 g
			おたのしみデザート	ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、バター、さとう、チョコレート、ふんとう		2.1 g
12	月		ごこくごはん		こめ、もちこめ、あかまい、くるまい、あわ	さやえんどう	588 kcal
			さかなのすぶたふう	たら、こうやどうふ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、トマトケチャップ	22.9 g
			ほうれんそうのちゅうかスープ	とりにく	ごまあぶら、でんぶん	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しめじ	14.5 g
			りんご			りんご	2.4 g
13	火		げんまいごはん		こめ、げんまい		615 kcal
			さばのピリからやき	さば	さとう、あぶら	しょうが、ねぎ	24.6 g
			はくさいときゅうりのあさづけ	こんぶ	しろごま	はくさい、きゅうり、にんじん	24.2 g
			なめこじる	もめんどうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.4 g
14	水		にしよくサンド		しよくパン、くるぎとうしよくパン、いちごジャム、バター		656 kcal
			キャベツソテー	ベーコン	バター	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	24.4 g
			ハンガリアンシチュー	ぶたにく、だいず、こなチーズ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、トマトケチャップ	24.7 g
					2.5 g		
15	木		ごはん		こめ		602 kcal
			ますのしおやき	ます			27.8 g
			れんこんのきんぴら	さつまあげ	あぶら、さとう	れんこん、さやいんげん、にんじん	16.3 g
			むらくもじる	とりにく、もめんどうふ、たまご	でんぶん	にんじん、ねぎ、こまつな	2.1 g
			かき			かき	

16	金		やさいたっぷり！キャベツとひきにくのカレーライス	ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ、バター	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ、セロリ、トマトケチャップ	777 kcal
			はくさいおんサラダ	ポークハム	さとう、あぶら	はくさい、にんじん、きゅうり	23.0 g
			おたのしみデザート	ぎゅうにゅう、なまくりーむ、たまご	さつまいも、さとう、バター		25.6 g
							2.1 g
20	火		まぜまぜビビンバ	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう	559 kcal
			きびなごのからあげ	きびなご	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	しょうが	25.5 g
			だいこんスープ	とりにく	あぶら	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	19.3 g
							2.2 g
21	水		ナポリタン	ウインナー、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しめじ、トマトケチャップ	759 kcal
			チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	26.5 g
			ぐりとぐらのカステラ	たまご	こむぎこ、さとう、バター	レモンじる	29.1 g
							3.0 g
22	木		たかなごはん	ぶたにく、しらすぼし	こめ、さとう、あぶら	たかなづけ	520 kcal
			こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	22.7 g
			おでん	あげボール、こんぶ、やきちくわ、はんぺん、いわしつみれ、うずらたまご	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん	13.1 g
							2.6 g
26	月		エビピラフ	ウインナー、えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン	579 kcal
			ツナオムレツ	ツナ、たまご、こなチーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.7 g
			コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ	20.5 g
							2.9 g
27	火		わかめごはん	しらすぼし、わかめ	こめ		619 kcal
			ぶりのおろしがけ	ぶり	でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが、だいこん	25.4 g
			キャベツときゅうりのあさづけ		しろごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	19.6 g
			みそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	2.5 g
28	水		やきそば	ぶたにく	むしちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン	528 kcal
			かふうやさい		さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん	20.7 g
			ワンタンスープ	ぶたにく	ウェーブワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	14.8 g
			みかん			みかん	4.2 g
29	木		げんまいごはん		こめ、げんまい		549 kcal
			とりにくのレモンじょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモンじる	24.0 g
			こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	16.1 g
			いものこじる	とりにく、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	1.9 g
30	金		おたのしみのみもの			のみもの	568 kcal
			ミルクパン		ミルクパン		20.4 g
			さともコロッケ	とりにく、れんにゅう、たまご	さとも、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	たまねぎ、コーン	16.2 g
			オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	2.7 g
			キャベツのカレーポトフ	ぶたにく、ベーコン、ウインナー	じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	

※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。

今月の地場野菜

○小林農園

・かぶ
・ほうれん草

・どじょういんげん
・長ねぎ

・小松菜

○田倉農園

・だいこん
・里芋
・にんじん

・小松菜
・キャベツ



◇給食費について◇

11月の引き落としは11/12(月)になります。手数料の10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

1・2年生 : 4,370円
3・4年生 : 4,640円
5・6年生 : 4,900円

11月16日(金)「野菜たっぷり！キャベツとひき肉のカレーライス」



西東京市栄養士連絡会では、保育園・小学校の栄養士と市役所健康課の栄養士と一緒に「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取り組んでおり、野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年度に引き続き今年度も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。芝久保小学校では、西東京市産のキャベツを使用する予定です。楽しみにしてください！