



令和2年度

11月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
2	月		こぎつねごはん とりにくのねぎしおやき なっとうあえ はくさいのみそしる	あぶらあげ・かつおぶし とりにく なっとう・かつおぶし みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう	しょうが・にんじん しょうが・にんにく・ねぎ ほうれんそう・にんじん・キャベツ・うめ はくさい・たまねぎ・こまつな・ねぎ
4	水		もりおかじゃじゃめん からしあえ 岩手県 がんづき	ぶたにく・だいず・みそ	うどん・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こむぎこ・さとう・こめあぶら・ごま	きゅうり・にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
5	木		あんかけチャーハン かふうだいこん りんご	やきぶた・たまご	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ さとう・ラー油・ごまあぶら	にんじん・しいたけ・ねぎ・ピーマン・たまねぎ・にら だいこん・きゅうり りんご
6	金		ごはん つみれじる きんぴらに いしづの カミカミあえ 「カミカミメニュー」	ぶたにく するめいか	あじ・みそ・かつおぶし こめ・おしむぎ パンこ・かたくりこ・こむぎこ こめあぶら・こんにやく・じゃがいも・さとう・ごま こめあぶら・さとう	にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ・ねぎ・しょうが しょうが・ごぼう・にんじん にんじん・きゅうり・キャベツ
9	月		コーンマヨトースト ハニーサラダ チリコンカン	ハム だいず・ぶたにく・ベーコン	しょうパン・マヨネーズ(ノンエッグ) こめあぶら・さとう・はちみつ こめあぶら・じゃがいも・さとう	とうもろこし・たまねぎ・パセリ キャベツ・にんじん・きゅうり・きいろピーマン しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマトピューレ・トマト
10	火		さつまいもごはん さわらのからみやき ごまあえ けんちんじる	さわら ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さつまいも さとう さとう・ごま こめあぶら・さといも・こんにやく	しょうが キャベツ・こまつな・にんじん・もやし しょうが・にんじん・だいこん・だいこんは・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
11	水		えびピラフ サモサ やさいスープ	えび ぶたにく ベーコン	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら ぎょうざのかわ・じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ こめあぶら	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・とうもろこし たまねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
12	木		ごもごごはん ちくさやき そくせきづけ なまなめこのみそしる	ぶたにく・かつおぶし とりにく・アカモク・たまご・かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・こめあぶら	にんじん・たけのこ・しめじ・しいたけ・さやいんげん にんじん・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・かぶ なめこ・だいこん・こまつな
13	金		タンメン(つけめん) てづくりこまん みかん	ぶたにく・なると ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら こむぎこ・さとう・こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ みかん
16	月		うめひじきごはん さばのみそに やさいいため さわにわん	かつおぶし・ひじき さば・みそ・かつおぶし ぶたにく とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう・かたくりこ こめあぶら	うめ しょうが にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・にら にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
17	火		フレンチトースト しずき市 マセドアンサラダ 市内共通立 キャベツのカレーポトフ	ぎゅうにゅう・たまご ハム ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	コッペパン・さとう さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも	だいこん・きゅうり・にんじん・あかピーマン・きいろピーマン しょうが・にんにく・セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ
18	水		ごはん はくさいのあまづづけ ぶたにくのしょうがいため ごじる	ぶたにく とりにく・あぶらあげ・だいず・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう こめあぶら・かたくりこ こめあぶら・さといも・こんにやく	はくさい・にんじん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
19	木		ほうれんそうのクリームスパゲティ いとかんてんのサラダ さつまいもチップス	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム いとかんてん	スパゲティ・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ こめあぶら・さとう さつまいも・こめあぶら・さとう	パセリ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・とうもろこし・ほうれんそう きゅうり・もやし・にんじん・キャベツ
20	金		ゆかりごはん かみなりじる やさいのにくまき ほうれんそうのりあえ	とりにく・とうふ・たまご・かつおぶし ぶたにく・かつおぶし のり	こめ・おしむぎ ごまあぶら・かたくりこ さとう・かたくりこ こめあぶら・さとう	ゆかり たまねぎ・にんじん・ねぎ にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん・えのきたけ
24	火		ごはん さんまのしおやき おひたし 和食の日 とんじる	かつおぶし ぶたにく・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ さとう こめあぶら・じゃがいも・こんにやく	だいこん キャベツ・にんじん・もやし・こまつな しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
25	水		ガバオライス 世界の料理 タイふうしるビーフン 「タイ」 タピオカフルーツポンチ	とりにく・だいず・オイスターソース ベーコン・えび	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ こめあぶら・ビーフン・ごまあぶら タピオカ・さとう	しょうが・にんにく・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・ねぎ・チンゲンサイ みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん
26	木		レーズンシュガートースト はなやさいのサラダ コーンチャウダー	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	ぶどうパン・マーガリン・さとう こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・パセリ
27	金		ふきよせおこわ ししゃものフライ もやしのあえもの わかめとたまねぎのみそしる	とりにく・かつおぶし こもちししゃも あぶらあげ・わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・もちごめ・こめあぶら・さとう こむぎこ・パンこ・こめあぶら こめあぶら・さとう	にんじん・しいたけ・しめじ・くり こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・ねぎ
30	月		きのこのカレーライス ごぼうサラダ りんご	ぶたにく ツナ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・ごま・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・エリンギ・りんご ごぼう・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん りんご

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

☆今月の献立より☆

- ・4日：「盛岡じゃじゃめん」は、うどん状の平めんの上に、肉みそとねぎ、きゅうりをのせた料理です。「がんづき」は蒸しパンのようなもので、岩手県ではおやつとして昔から親しまれています。
- ・6日：11月8日が「いしづの日」なので、カミカミメニューにしました。
- ・17日：「キャベツのカレーポトフ」は、市内の保育園や小学校・中学校の共通献立です。都築農園さんが育てたおいしいキャベツとセロリを使わせていただく予定です。
- ・24日：11月24日は「和食の日」です。「いい日本食の日」のゴロ合わせから、この日が和食の日になっているので、和食の献立にしました。
- ・25日：ガバオライスの「ガバオ」はタイ語でパセリという意味で、パセリを入れたひき肉炒めをごはんにかけた料理です。汁ビーフンは、タイの屋台の定番料理です。タピオカは、ココナッツミルクなどに入れてデザートでよく食べられています。

今月の目標

🍴 **食事のあいさつをきちんとしよう**

わたしたちの食生活は、たくさんの人やものに支えられて成り立っています。食事のあいさつは、単なるあいさつとしてではなく、意味を考えて心をこめて言えるようにしましょう。

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園より>

キャベツ・セロリ
かぶ・大根・小松菜

<臼井農園(新潟県)より>

にんじん