



11月のこんだてひょう



令和3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	あかのだべもの ち血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのだべもの からだをうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだをよしの 体の調子を ととのえる
1	月	吹寄せご飯	○	豆腐入りつくね焼き 石狩鍋	みかん	ぎゅうにゅう、とり、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	火	ぶどうジャムパン	○	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、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	ぶどうジャム、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	木	ごはん 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
5	金	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
9	火	深川めし	○	にぎすのから揚げ はすのきんぴら わかたま汁		ぎゅうにゅう、あさり、みそ、にぎす、たまご、わかめ、とうふ、とり	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
10	水	ハムコーン-toast	○	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、スキムミルク、なまクリーム	しょくパン、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、きょうりぎこ、バター、こむぎこ	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
11	木	たくあんご飯	○	ひじき入り卵焼き 白菜のゆず風味 西東京みそ汁		ぎゅうにゅう、とり、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
12	金	西東京たつぷりキャベツの 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、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	月	海老のトマトクリーム スパゲッティ	○	★おだんごスープ	★チョコレート ケーキ	ぎゅうにゅう、えび、なまクリーム、チーズ、ぶたにく、とり、たまご	スパゲッティ、オリーブゆ、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、ココア、さとう、バター、チョコレート	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマトかん、しょうが、にんじん、こまつな
16	火	ごはん	○	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
17	水	キャベツとひき肉の カレーライス	○	ごぼうサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ごま	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、ごぼう、とうもろこし、りんご
18	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	しょうが、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ
19	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
22	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、えび、ベーコン、とり、なまクリーム	こめ、バター、あぶら、さつまいも、さとう	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぶ、キャベツ、セロリ、しょうが
24	水	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	木	ミルクパン	ジョア	★すみれかぼちゃのミートグラタンパイ ポテトオニオンスープ		ジョア、ぶたにく、だいず、とり	ミルクパン、オリーブゆ、こむぎこ、パイシート、じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、トマトかん、キャベツ、にんじん、セロリ
26	金	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、とり	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、かたくりこ、はるさめ	たけのこ、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ、しょうが、はくさい、ねぎ、しいたけ、みかん
29	月	親子うどん	○	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、たまご、しらす、チーズ	うどん、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
30	火	キムチクッパ	○	中華ワカメサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、キムチ、はくさい、えのきたけ、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご

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15日(月)～26日(金)の読書旬間に、本をテーマにした給食をつくります。
15日・・・『おだんごスープ』『魔法使いのチョコレート・ケーキ』 18日・・・『めぐろのさんま』『だいこんとにんじんとごぼう』
22日・・・『ルルとららのスイートポテト』 25日・・・『ぐりとぐらとすみれちゃん』より

★のマークがついたものが該当メニューです。

