

令和6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	主食 しゅしよく	ぎゅう にゅう 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 との からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ごぼうのちゅうかごはん	○	ちゅうかいため 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	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 サイ、玉ねぎ、こまつな	591 kcal 24.6 g
5 火	まいたけごはん	○	さかなのたつたあげ さといものみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、モウ カサメ、生揚げ、白みそ、 赤みそ	胚芽精米、米サラダ油、で んぷん、上新粉、揚げ油、 さといも	にんじん、まいたけ、しょうが、こ まつな、ごぼう、しめじ、長ねぎ	650 kcal 33.6 g
6 水	ちゃんこうどん	○	こまつなのおひたし だいがくいも 大学芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつ お節	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	611 kcal 21.5 g
7 木	ホイコーローどん	○	ちゅうかふうたまごスープ りんご	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	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、りんご	608 kcal 25.6 g
8 金	ココアあげパン	○	はくさいのクリームスープ 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、レモン果 汁、らっきょう	637 kcal 24.9 g
9 土	カレーふうみの ミートドリア びちくまい しょう (備蓄米使用)	ジョア (プレ ン)	キャベツとチキンのスープ みかん	豚肉、大豆、調理用牛乳、 粉チーズ、鶏肉	アルファ化米、米サラダ 油、小麦粉、バター、パン 粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、キャベツ、こまつな、コーン、 みかん	601 kcal 20.4 g
12 火	☆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	592 kcal 29.2 g
13 水	キャベツの わふうスパゲティ	○	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	609 kcal 25.5 g
14 木	えのきごはん	○	蝦仁豆腐(シャ-レン豆腐) かぼちゃサラダ	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、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、こまつな、たけ のこ、干し椎茸、かぼちゃ、きゅう り、コーン	602 kcal 28.3 g
15 金	おやこどん	○	こんさいじる りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、たま ご、赤みそ、白みそ	胚芽精米、三温糖、こんにゃく、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	641 kcal 26.4 g
18 月	かんこく りょうり ☆韓国料理 まぜまぜビビンバ	○	まめじゃこあえ トックスープ	牛乳、豚肉、たまご、大豆、 かえり煮干し、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、でんぷん、揚げ油、 トック	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、にら、長ねぎ、えのきたけ	643 kcal 28.7 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、きのこなどの具材を
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。

カレー風味の
ミートドリア
西東京市では、学
校や公園などに
「防災備蓄倉庫」
を置いて、災害時
に備えて食料や毛
布などを蓄えてい
ます。この日は、
備蓄米(アルファ
化米)を給食で特
別にいただきま
す。アルファ化米
は、水やお湯を加
えるだけで食べる
ことができる特別
なお米です。

令和6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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 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 ちやうしととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
19 火	ごはん	○	さばのぶなかぼし 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	674 kcal 29.2 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。
20 水	パンプキンパン	ジョア (ブルー ベリー)	さけのポテトやき クリームシチュー	鮭、鶏肉、ひよこまめ、調 理用牛乳、生クリーム	パンプキンパン、じゃが いも、三温糖、マヨネー ズ、米サラダ油、小麦粉、 バター	レモン、にんじん、玉ねぎ、パセリ、 しめじ	636 kcal 28.8 g	
21 木	ごまごはん	○	キャベツメンチカツ ごもくきんぴら 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、長ねぎ	731 kcal 30.1 g	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」に関する取組 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・ 12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。今年は、 【キャベツのミート ボールスープ】 です。西東京市産 の「キャベツ」 「にんじん」「こ まつな」などの野 菜を使用して作る 予定です。
22 金	あきやさい 秋野菜カレーライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、 ヨーグルト	胚芽精米、さつまいも、揚 げ油、じゃがいも、米サラ ダ油、小麦粉、バター、三 温糖、上白糖	なす、れんこん、しめじ、玉ねぎ、に んじん、にんにく、しょうが、キャ ベツ、こまつな、コーン、みかん缶、 パイン缶、もも缶	746 kcal 22.5 g	
25 月	あき かお 秋の香りごはん	○	さんまのつにつに 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、しょうが、梅干し、ごぼう、だ いこん、長ねぎ	643 kcal 26.6 g	
26 火	さらうどん	○	ヒカド スイートポテト	牛乳、豚肉、いか、えび、な ると、豚肉、生クリーム、 調理用牛乳	長崎ちゃーめん、米サラ ダ油、でんぷん、ごま油、 さつまいも、三温糖、バ ター	しょうが、はくさい、にんじん、玉 ねぎ、たけのこ、もやし、黒きくら げ、さやいんげん、だいこん、干し 椎茸、万能ねぎ	635 kcal 23.8 g	
27 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	669 kcal 24.3 g	
28 木	ばらてんどん	○	かきなます 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、でんぷん、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	637 kcal 24.1 g	
29 金	にしとうきょうしきょうつうこんだて ☆西東京市共通献立 カレーピラフ	○	キャベツのミートボール スープ カリカリごぼうサラダ	牛乳、えび、鶏肉、鶏肉、ひ よこまめ	胚芽精米、米サラダ油、で んぷん、じゃがいも、揚げ 油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマ ン、マッシュルーム、しょうが、長 ねぎ、キャベツ、こまつな、トマト 缶、ごぼう、きゅうり	613 kcal 27.5 g	