

令和7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	ぎゆう にゆう 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 ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	うめちりめんごはん	○	めひかりのからあげ はくさいのおひたし さつまじる	牛乳, ちりめんじゃこ, め ひかり, 糸かつお, 鶏胸 肉, 生揚げ, 赤みそ, 白み そ	精白米, 白いりごま, でん ぷん, 上新粉, 揚げ油, さ つまいも	梅, しょうが, はくさい, にんじん, こまつな, しめじ, 長ねぎ	626 kcal 31.3 g
5 水	あきやさい カレーライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏もも肉, ひよこま め, プレーンヨーグルト	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, 黄桃缶	747 kcal 22.1 g
6 木	あきのかおりごはん	○	さんまのつちに けんちんじる	牛乳, 鶏もも肉, 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, ごぼう, だいこ ん, 長ねぎ	637 kcal 26.3 g
7 金	★長崎県の郷土料理 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, 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	626 kcal 23.3 g
10 月	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, 鶏胸 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	609 kcal 25.9 g
11 火	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, 豚ひき肉, 大豆, さ つま揚げ, 鶏胸肉, 生わか め, 木綿豆腐	胚芽精米, 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, でんぷん	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	727 kcal 29.5 g
12 水	レーズンシュガートースト	○	カレーポークビーンズ 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, 米サラダ 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にん じん, キャベツ, きゅうり, コーン	645 kcal 22.2 g
13 木	★韓国料理 まぜまぜビビンバ	○	まめじゃこあえ はくさいとはるさめのスープ	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 大豆, かえり煮干し, 鶏胸 肉	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, 普 通はるさめ	しょうが, にんにく, もやし, にん じん, ほうれんそう, はくさい, チ ンゲンツアイ, 長ねぎ, えのきたけ	622 kcal 27.2 g
14 金	まいたけごはん	○	さばのこうみやき さといものみそしる はなみかん	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, さば, 赤みそ, 生揚げ, 白 みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 白すりごま, さとい も	にんじん, まいたけ, しょうが, に んにく, 長ねぎ, こまつな, ごぼう, しめじ, みかん	630 kcal 30.6 g
17 月	ばらてんどん	○	かきなます こんさいじる	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, こんにゃく, さ つまいも	まいたけ, 玉ねぎ, かき, だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	645 kcal 22.8 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。

7日（金）長崎県
の郷土料理
揚げた麺にあんか
けをかけて食べる
「皿うどん」と、
さつまいもを使っ
た汁物の「ヒカド
」です。ヒカド
は、ポルトガル語
の”細かく刻む”
という言葉が語源
となっていて、具
材を角切りに細か
く切ることが特徴
です。

18日（火）ごは
ん
5年生のお米の学
校でお世話になっ
ている臼井農園さ
んの魚沼産こしひ
かりを使う予定で
す。美味しい新米
を味わいます。

令和7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
場合があります。

日	主食 しゅしよく	ぎゆう にゆう 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 ちようしととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
18 火	やまがたけん きょうど りょうり ★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	611 kcal 32.0 g
19 水	ココアあげパン	○	かぼちゃのポタージュ にんじんサラダ	牛乳, ベーコン, 調理用牛 乳, 生クリーム, ツナ	コッペパン, 揚げ油, 三温 糖, 米サラダ油, 小麦粉, バター, 白すりごま	かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, きゅ うり, もやし, レモン果汁, らっ きょう	619 kcal 19.9 g
20 木	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 みかん	牛乳, 鶏ひき肉, 豚肉, 鶏 胸肉, たまご, 生わかめ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 白いりごま, 緑豆は 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 ツアイ, 玉ねぎ, こまつな, みかん	606 kcal 25.4 g
21 金	えのきごはん	○	あげじゃがいものそぼろに なまあげのみそしる	牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, じゃがいも, 揚 げ油, 米サラダ油, 三温 糖, でんぷん, さつまいも	えのきたけ, にんじん, 玉ねぎ, た けのこ, 干し椎茸, さやいんげん, こまつな, 長ねぎ	655 kcal 25.5 g
26 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	秋鮭, 鶏もも肉, 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	レモン果汁, にんじん, 玉ねぎ, パ セリ, しめじ	617 kcal 27.8 g
27 木	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, 鶏もも肉, かつお 節, 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	604 kcal 25.3 g
28 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 きゃべすきどん	○	かぶのみそしる りんご	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 生 揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, しらたき, 米サ ラダ油, 三温糖, でんぷん	にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こま つな, かぶ, りんご	600 kcal 26.8 g

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。

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、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
立を実施します。
今年は、【きゃべ
すき丼】です。西
東京市産の「キャ
ベツ」「こまつ
な」などの野菜を
使用して作る予定
です。