



# 11月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

| 日曜日  | 献立名                  | 赤の仲間・血や肉になる                  | 黄の仲間・熱や力の元になる                       | 緑の仲間・体の調子を整える                                      | エネルギー<br>(中学年) |
|------|----------------------|------------------------------|-------------------------------------|--|----------------|
| 1 木  | バターライス               |                              | 精白米 米粒麦 バター                         |  | 649 kcal       |
|      | ガーナ風なすのトマト煮          | ツナ メルルーサ                     | オリーブ油 でんぷん 揚げ油                      | にんにく 玉ねぎ トマト なす                                    |                |
|      | 豆とさつまいものサラダ          | えんどう豆                        | さつまいも 三温糖 油 練りごま                    | だいこん とうもろこし 玉ねぎ                                    |                |
|      | くだもの(みかん) / 牛乳       |                              |                                     | みかん  |                |
| 2 金  | まるパン                 |                              | 丸パン                                 |  | 582 kcal       |
|      | コロッケ                 | 豚肉                           | じゃがいも 油 乾燥マッシュポテト<br>小麦粉 パン粉 揚げ油    | にんじん 玉ねぎ   |                |
|      | つけあせボイル野菜とミニトマト      |                              |                                     | キャベツ にんじん ミニトマト                                    |                |
|      | オニオンスープ / 牛乳         | ベーコン                         | 油                                   | 玉ねぎ にんじん セロリー                                      |                |
| 5 月  | ガーリックチキンライス          | 鶏肉                           | 精白米 油                               | 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム とうもろこし<br>にんにく 玉ねぎ             | 649 kcal       |
|      | 白菜とえのきのスープ           | 豚肉 厚けづり(鯖節)                  | 油                                   | はくさい にんじん こまつな えのきだけ                               |                |
|      | きなこことくりのケーキ / 牛乳     | ★たまご きな粉(大豆)                 | バター 上白糖 くり 小麦粉                      | レモン  |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 6 火  | 麦ご飯                  |                              | 精白米 米粒麦                             |  | 605 kcal       |
|      | 里芋入りマーボー豆腐           | 豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌               | さといも 揚げ油<br>油 三温糖 でんぷん ごま油          | にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸<br>長ねぎ にら                 |                |
|      | 大根と春雨のスープ            | 鶏肉                           | はるさめ 油                              | 根しょうが だいこん にんじん はくさい 長ねぎ                           |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 7 水  | きのこスパゲティ             | 鶏肉 ツナ チーズ                    | スパゲティ オリーブ油 油                       | にんにく しょうが 玉ねぎ 青ピーマン にんじん<br>エリンギ しめじ えのき           | 594 kcal       |
|      | キャベツのスープ             | ベーコン 厚けづり(鯖節)                | 油                                   | キャベツ 玉ねぎ にんじん                                      |                |
|      | かぼちゃプリン / 牛乳         | ★たまご 調理用牛乳                   | 上白糖                                 | かぼちゃ   |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 8 木  | かみかみ切干大根めし           | 鶏肉                           | 精白米 米粒麦 油 三温糖                       | 干し椎茸 にんじん 切干しだいこん 鯖さや                              | 610 kcal       |
|      | わかさぎのから揚げ            | わかさぎ                         | でんぷん 小麦粉 揚げ油                        | しょうが   |                |
|      | 呉汁                   | 大豆 油揚げ 味噌 厚けづり(鯖節)           | じゃがいも                               | にんじん だいこん しめじ 干し椎茸 わけぎ                             |                |
|      | くだもの(柿) / 牛乳         |                              |                                     | かき   |                |
| 9 金  | 麦ご飯                  |                              | 精白米 米粒麦                             |  | 636 kcal       |
|      | えび入りふりかけ             | ★干しえび 鰹削り節(粉削り) あおのり粉        | ごま油 ごま                              |  |                |
|      | とうふの中華煮              | 豚肉 豆腐                        | 油 三温糖 でんぷん ごま油                      | にんにく しょうが 干し椎茸 だいこん にんじん<br>長ねぎ チンゲンツァイ            |                |
|      | 中華サラダ / 牛乳           |                              | ごま油 三温糖 ごま                          | もやし きゅうり にんじん とうもろこし                               |                |
| 12 月 | ごはん                  |                              | 精白米                                 |  | 605 kcal       |
|      | いかのレモン醤油かけ           | ★いか                          | でんぷん 揚げ油 三温糖                        | レモン  |                |
|      | 野菜のからし和え             |                              | 三温糖                                 | こまつな もやし キャベツ にんじん                                 |                |
|      | かきたま汁(厚削り)【い】 / 牛乳   | 鶏肉 豆腐 ★たまご 厚けづり(鯖節)          | でんぷん                                | 長ねぎ にんじん こまつな                                      |                |
| 13 火 | ハニーレモントースト【い】        |                              | 食パン はちみつ バター                        | レモン  | 675 kcal       |
|      | 鮭とほうれん草の豆乳クリーム煮      | 鮭 調理用牛乳 豆乳 生クリーム             | じゃがいも オリーブ油 バター 小麦粉 油               | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう                            |                |
|      | かぼちゃとカリフラワーのソテー / 牛乳 | ベーコン                         | 油                                   | にんにく 玉ねぎ かぼちゃ カリフラワー                               |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 14 水 | 豚キムチ丼                | 豚肉                           | 精白米 油 ごま油 でんぷん                      | しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん はくさい にら                          | 644 kcal       |
|      | さといものからあげ            |                              | さといも でんぷん 揚げ油                       |  |                |
|      | わかめスープ【い】 / 牛乳       | 鶏肉 豆腐 わかめ 厚けづり(鯖節)           | 油 ごま ごま油                            | しょうが こまつな 長ねぎ にんじん                                 |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 15 木 | みそラーメン【い】            | 豚肉 味噌                        | 中華めん 油<br>油 三温糖 ごま ごま油              | 干し椎茸 にんにく しょうが 長ねぎ にんじん<br>もやし にら こまつな キャベツ とうもろこし | 609 kcal       |
|      | 鶏のから揚げ【い】            | 鶏肉                           | ごま油 でんぷん 小麦粉 揚げ油                    | 根しょうが にんにく   |                |
|      | 大根ナムル / コーヒー牛乳【い】    | 海草ミックス(乾燥) ツナ                | ごま油 三温糖                             | だいこん きゅうり にんにく                                     |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 16 金 | 秋野菜のカレーライス           | 豚肉                           | 精白米<br>油 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖          | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん<br>まいだけ しめじ りんご            | 667 kcal       |
|      | ごぼうサラダ               | ロースハム                        | 揚げ油<br>三温糖 練りごま オリーブ油               | ごぼう にんじん こまつな キャベツ                                 |                |
|      | おかしな目玉焼き【い】 / 牛乳     | 粉巻天 調理用牛乳                    | 上白糖                                 | もも(缶詰肉)  |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 20 火 | つなピラフ                | ツナ                           | 精白米 バター 油                           | 玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース                             | 646 kcal       |
|      | キッシュロレーヌ             | ★たまご ベーコン 調理用牛乳 生クリーム<br>チーズ | じゃがいも 油                             | ほうれんそう 玉ねぎ   |                |
|      | パイザンヌスープ / 牛乳        | 鶏肉 厚けづり(鯖節)                  | オリーブ油                               | しょうが 玉ねぎ かぶ キャベツ にんじん                              |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 21 水 | 五目うどん                | 油揚げ 鶏肉 厚けづり(鯖節)              | うどん 三温糖                             | にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ                                 | 661 kcal       |
|      | ふしみまん(一回目)           | 調理用牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ           | 小麦粉 でんぷん                            | かぼちゃ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが                            |                |
|      | 果物(みかん) / 牛乳         |                              |                                     | みかん  |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 22 木 | ご飯                   |                              | 精白米                                 |  | 622 kcal       |
|      | 鯖の文化干し               | さば文化干し                       |                                     |  |                |
|      | かぶの昆布和え              | 塩昆布                          |                                     | かぶ かぶ(葉) にんじん                                      |                |
|      | さといもだんごじる / 牛乳       | 油揚げ こんぶ 厚けづり(鯖節)             | 白玉粉 さといも                            | だいこん にんじん えのき 長ねぎ こまつな                             |                |
| 26 月 | たまごチャーハン             | ★たまご 焼き豚                     | 精白米 ごま油 油                           | 長ねぎ にんじん 干し椎茸                                      | 629 kcal       |
|      | 棒餃子                  | 豚肉                           | ぎょうざの皮 ごま油                          | キャベツ にら 長ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸                         |                |
|      | 中華コーンスープ / 牛乳        | 鶏肉 豆腐                        | 油 じゃがいも でんぷん                        | 玉ねぎ にんじん とうもろこし 長ねぎ こまつな                           |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 27 火 | 野菜たっぷりきゃべつとひき肉のカレー   | 豚肉                           | 精白米 米粒麦<br>油 小麦粉 バター                | にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ セロリー                | 663 kcal       |
|      | ごまドレポテトサラダ           | ツナ 味噌                        | じゃがいも ごま 三温糖 油                      | にんじん こまつな  |                |
|      | くだもの(りんご) / 牛乳       |                              |                                     | りんご  |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 28 水 | 手作りピロシキ              | 豚肉                           | 柏型パン はるさめ 三温糖 ごま ごま油<br>小麦粉 パン粉 揚げ油 | しょうが にんじん 青ピーマン もやし にんにく                           | 609 kcal       |
|      | かぼちゃサラダ              |                              | 三温糖 油                               | かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 干しぶどう                                |                |
|      | かぶのスープ / 牛乳          | ベーコン 厚けづり(鯖節)                | オリーブ油                               | 玉ねぎ かぶ 干し椎茸 しめじ にんじん                               |                |
|      |                      |                              |                                     |  |                |
| 29 木 | カオマンガイ風ごはん           | 鶏肉                           | 精白米 油                               | にんにく しょうが 葉ねぎ                                      | 659 kcal       |
|      | 魚のトマトソース             | たら ベーコン                      | 油                                   | しょうが 玉ねぎ トマト                                       |                |
|      | れんこんのきんぴらベトナム風       | 豚肉                           | 油 三温糖 ごま                            | にんにく れんこん とうがらし                                    |                |
|      | チキンフォースープ / 牛乳       | 鶏肉                           | フォー(ベトナムビーフン) ごま油                   | きくらげ(国産) にんじん だいこん チンゲンツァイ<br>長ねぎ しょうが レモン         |                |
| 30 金 | こぎつねごはん              | 油揚げ 鶏肉                       | 精白米 油 三温糖                           | 干し椎茸 にんじん しょうが                                     | 617 kcal       |
|      | シシャモの磯辺揚げ            | ししゃも(2L) あおのり粉               | 小麦粉 でんぷん 揚げ油                        |  |                |
|      | ごま和え                 |                              | ごま 練りごま 三温糖                         | こまつな はくさい  |                |
|      | 吉野汁 / 牛乳             | 鶏肉 油揚げ 厚けづり(鯖節)              | でんぷん そうめん                           | だいこん にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ                            |                |

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。