児童数

# １１月のこんだてひょう

令和８年度　西東京市立保谷第一小学校

| 日 | 牛乳 | 主食 | 主菜 | 副菜・汁物 | デザート その他 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | ○ | 吹き寄せご飯 | 鶏の照り焼き | 金時豆の甘煮<br>のっぺい汁 | | ぎゅうにゅう, あぶらあげ, かまぼこ, とりにく, とりにく, きんときまめ, ぶたにく, かまぼこ | こめ, もちごめ, さつまいも, さとう, さといも, こんにゃく, かたくりこ | にんじん, れんこん, しめじ, だいこん, ごぼう, ほうれんそう, ねぎ |
| 4 水 | ○ | 豚キムチ丼 | | 鶏団子と春雨のスープ | みかん | ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりひきにく | こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ | しょうが, だいずもやし, たまねぎ, はくさいキムチ, にら, はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, みかん |
| 5 木 | ○ | 読書旬間メニュー①<br>黒糖コッペパン | シェパーズパイ | 秋野菜と茸のトマトスープ | | ぎゅうにゅう, ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりひきにく, チーズ, とりにく, ひよこまめ | くろざとうパン, くろざとうパン, くろざとうパン, じゃがいも, バター, あぶら, オリーブゆ, さつまいも, さとう | にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, しめじ, えのきたけ, トマトかん |
| 6 金 | ○ | 4年社会科見学<br>赤飯 | 80周年前祝い献立<br>鶏の唐揚げ | 磯辺和え<br>お祝い汁 | | ぎゅうにゅう, ささげ, とりにく, とりにく, とりにく, のり, かまぼこ, あられはんぺん, こんぶ | もちごめ, こめ, ごま, じょうしんこ, かたくりこ, あげあぶら, さとう | しょうが, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, もやし, こまつな, ねぎ |
| 9 月 | ○ | 80周年お祝い献立<br>こめっこカレーライス | | 梅ドレッシングサラダ | お祝いゼリー | ぎゅうにゅう, ぶたにく, かんてん | こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, さとう, ごま, こめこだいすかっとぜりー | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, りんご, だいこん, きゅうり, うめ, くらんべりーじゅーす |
| 10 火 | ○ | 読書旬間メニュー②<br>しょうゆつけ麺 | | わかめとツナの和え物 | おさつスティック | ぎゅうにゅう, ぶたにく, なると, なまわかめ, とんこつ, ツナ | ちゅうかめん, あぶら, さとう, ごまあぶら, さつまいも, あげあぶら, さとう, みずあめ | にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, ねぎ, だいこん, きゅうり, たまねぎ |
| 11 水 | ○ | お米の学校　臼井先生の魚沼コシヒカリ<br>新米ご飯 | 鮭のゆず味噌焼き | ごま和え<br>豚汁 | | ぎゅうにゅう, さけ, さけ, しろみそ, ぶたにく, とうふ, あかみそ | こめ, さとう, すりごま, あぶら, さといも, こんにゃく | しょうが, ゆず, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ |
| 12 木 | ○ | 3年社会科見学<br>赤米ごはん<br>韓国の海苔ふりかけ | タッカルビ | わかめと卵のスープ | | ぎゅうにゅう, のり, とりにく, あかみそ, かまぼこ, なまわかめ, たまご | こめ, あかまい, ごま, ごまあぶら, さとう, あぶら, さつまいも, トッポギ, かたくりこ | にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ばんのうねぎ, ねぎ |
| 13 金 | ○ | 焼きカレーパン | | ひよこ豆のチキンサラダ<br>ABCスープ | | ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひよこまめ, とりささみ, とりにく, とんこつ | まるパン, まるパン, まるパン, あぶら, こむぎこ, パンこ, さとう, じゃがいも, アルファベットマカロニ | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, きゅうり, あかピーマン, キャベツ, ブロッコリー, つぶマスタード |
| 16 月 | ○ | 読書旬間メニュー③<br>あんかけうどん | | 野菜の昆布あえ | いが栗揚げ | ぎゅうにゅう, とりにく, かまぼこ, あぶらあげ, しおこんぶ, ぎゅうにゅう | うどん, しらたき, かたくりこ, さつまいも, バター, さとう, くり, こむぎこ, そうめん, あげあぶら | はくさい, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, なめこ, こまつな, ねぎ, キャベツ, もやし |
| 17 火 | ○ | 大豆入りひじきご飯 | ししゃもの磯辺揚げ | 大根と水菜の練りごま和え<br>沢煮碗 | | ぎゅうにゅう, ひじき, だいず, あぶらあげ, とりにく, ししゃも, あおのり, ぶたにく | こめ, さとう, かたくりこ, あげあぶら, ねりごま, あぶら | ほししいたけ, にんじん, だいこん, みずな, えのきたけ, ごぼう, こねぎ |
| 18 水 | | 野菜たっぷり共通献立<br>麻婆キャベツ丼（共通献立） | | 白菜のスープ | ジョア<br>りんご | ジョア（ブルーベリー）, ぶたにく, あかみそ, なまあげ, ぶたにく | こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら | にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, キャベツ, ねぎ, こまつな, はくさい, りんご |
| 19 木 | ○ | 読書旬間メニュー④<br>はちみつママレードトースト | キャベツのシチュー | コーン入りサラダ | | ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ぎゅうにゅう | しょくパン, しょくパン, しょくパン, はちみつ, マーガリン, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さとう | マーマレード, キャベツ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, もやし, きゅうり |
| 20 金 | ○ | 読書旬間メニュー⑤<br>ごはん | さんまの揚げ蒲焼き | 白菜のお浸し<br>けんちん汁 | | ぎゅうにゅう, さんま, さんま, かまぼこ, まぐろけずりぶし, とうふ, あぶらあげ | こめ, かたくりこ, あげあぶら, さとう, ごま, こんにゃく | しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, だいこん, ねぎ, ごぼう |
| 24 火 | ○ | 和食の日<br>ごはん | ぶりの利久焼き | だいこんのそぼろ煮<br>さつま汁 | | ぎゅうにゅう, ぶり, ぶり, しろみそ, ぶたにく, ぶたにく, とうふ | こめ, さとう, ごま, ごま, あぶら, かたくりこ, さつまいも | しょうが, だいこん, にんじん, さやいんげん, ほししいたけ, ごぼう, ねぎ, ほうれんそう |
| 25 水 | ○ | おさつ入りばら天丼 | | 切干大根と小松菜のサラダ<br>みそ汁 | | ぎゅうにゅう, えび, たまご, ハム, とうふ, なまわかめ, しろみそ, あかみそ | こめ, こむぎこ, かたくりこ, あげあぶら, さつまいも, さとう, ごまあぶら, ごま | まいたけ, きりぼしだいこん, こまつな, きゅうり, もやし, にんじん, にんにく, えのきたけ, だいこん, ねぎ |
| 26 木 | ○ | ジャンバラヤ | | きのこと卵のスープ | にんじんケーキ | ぎゅうにゅう, とりにく, ソーセージ, えび, とりにく, たまご | こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, かたくりこ, こむぎこ, さとう, マーガリン | セロリー, にんじん, たまねぎ, にんにく, ピーマン, キャベツ, えのきたけ, しめじ, しいたけ, みかんジュース |
| 27 金 | ○ | 下野谷遺跡縄文献立<br>小豆と栗の古代米ごはん | 縄文森のしそハンバーグ | 鮭ときのこの具沢山汁 | | ぎゅうにゅう, あずき, ぶたにく, とうふ, あかみそ, さけ | こめ, もちごめ, もちきび, あかまい, くり, パンこ, さとう, さといも | たまねぎ, しそ, はくさい, だいこん, にんじん, ほししいたけ, しめじ, こまつな, みずにわらび |
| 30 月 | ○ | 高菜チャーハン | 生揚げの中華煮 | 春雨サラダ | | ぎゅうにゅう, ぶたにく, なると, なまあげ, とりにく, ハム | こめ, ごまあぶら, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごま | にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たかなづけ, チンゲンサイ, たまねぎ, えのきたけ, きゅうり, キャベツ, もやし |

※都合により献立内容が変更になる場合があります。