



11月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える
5	水	焼きそば	○	豚肉 青のり	中華めん 油	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン		
		ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン ごま油 片栗粉	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 生姜		
		いが栗揚げ		牛乳	さつま芋 パター 砂糖 小麦粉 そうめん 油			
6	木	豚肉の時雨ごはん	○	豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 生姜		
		高野豆腐の卵焼き		鶏肉 高野豆腐 卵	砂糖	人参 干し椎茸 玉ねぎ 生姜		
		なめこのみそ汁		豆腐 みそ		なめこ えのき 長ねぎ 小松菜		
7	金	菜めし	○		米 ごま	大根なめしの素		
		ぶりの柚みそ焼き		ぶり みそ	砂糖	ゆず		
		ごま和え			ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参		
		むらくも汁		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 長ねぎ 小松菜		
10	月	きのこピラフ★	○	鶏肉 大豆	米 油 パター	にんにく 人参 玉ねぎ コーン ピーマン エリンギ しめじ 干し椎茸		
		げんきサラダ★		ハム 昆布 おかか	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
		ぐりとぐらのカステラ★		卵 牛乳	ホットケーキミックス はちみつ パター	レモン		
11	火	栗とお芋のごはん	○		米 もち米 さつま芋 栗	ゆかり		
		焼きししゃも		ししゃも				
		白菜の梅おかか和え		おかか		白菜 人参 もやし 練り梅		
		きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ こんにゃく	ごぼう 白菜 舞茸 長ねぎ		
12	水	チキンカレーライス	○	鶏肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参		
		シーフードサラダ		えび いか	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ		
		おかしな白玉焼き		牛乳 粉寒天	砂糖	もも缶		
13	木	ガパオライス★	○	鶏肉 大豆	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 赤パプリカ しめじ		
		フォースープ		鶏肉	片栗粉 フォー	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ		
		黒糖バナナの揚げ春巻き			黒砂糖 春巻きの皮 小麦粉 油	バナナ		
14	金	キムチラーメン★	○	豚肉	中華めん 油	生姜 にんにく もやし 人参 長ねぎ 白菜 キムチ		
		いかのから揚げ		いか	上新粉 片栗粉 油	生姜		
		りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース		
17	月	高野豆腐のそぼろごはん	○	鶏肉 高野豆腐	米 麦 油 砂糖	干し椎茸 人参 長ねぎ		
		かきたま汁		豆腐 卵	片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸		
		スクエアスイートポテト		牛乳 生クリーム 卵	さつま芋 砂糖 パター クラッカー			
18	火	わかめごはん★	○	わかめごはんの素	米 麦			
		擬製豆腐		豆腐 鶏肉 卵	油 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜		
		キャベツの香味和え★				キャベツ きゅうり 人参 生姜		
		田舎汁		生揚げ みそ	里芋 こんにゃく	だいこん 人参 ごぼう		
19	水	はちみつレモントースト	セレクト		食パン マーガリン はちみつ	レモン		
		白菜と鮭のクリームシチュー		鮭 牛乳 生クリーム 粉チーズ	じゃが芋 油 パター 小麦粉	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー		
		ガーリックバジルポテト			じゃが芋 油	にんにく		
20	木	雑穀梅ごはん	○		米 きび 押麦	梅干し		
		おでん★		竹輪 揚げボール 昆布 うずら卵	こんにゃく ちくわぶ	大根		
		さつま芋と小魚の揚げ煮		大豆 煮干し	片栗粉 さつま芋 油 砂糖 ごま			
21	金	ごはん ひじきのふりかけ	○	ひじき おかか	米 油 砂糖 ごま			
		鮭の西京焼き		鮭 みそ				
		白和え		豆腐	こんにゃく 砂糖 ごま	小松菜 人参		
		のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	大根 小松菜 人参 ごぼう		
25	火	カレーうどん	○	豚肉	うどん 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 干し椎茸		
		ブロッコリーのサラダ		ツナ	油 砂糖	ブロッコリー キャベツ 人参		
		チーズ蒸しパン		卵 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 パター			
26	水	吹き寄せごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 もち米 さつま芋 油 砂糖	しめじ 人参 ごぼう		
		鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	片栗粉 上新粉 油 砂糖	生姜		
		白菜の豆乳みそ汁		鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	ごま油	白菜 人参 長ねぎ えのき		
27	木	麻婆豆腐丼	○	豆腐 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ		
		中華風コーンスープ		卵 ハム	片栗粉	コーン 玉ねぎ		
		りんご				りんご		
28	金	ミートドック	○	豚肉 大豆	コッパパン 油 小麦粉	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム		
		いかのガーリックサラダ		いか	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン にんにく レモン		
		白いんげんのポタージュ		白いんげん豆 豆乳 ベーコン	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ セロリ 小松菜		
		みかん				みかん		

今月の目標:感謝して食べよう

19日セレクト飲み物

A牛乳 Bコービー牛乳 Cヤクルト Dきになる野菜

※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。

★11月10日～21日まで読書旬間です。絵本とコラボした給食に★マークをつけました。学校の図書室にありますので読んでみてください。