11月のこんだて

令和8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
2	月	豚肉のしぐれごはん	○	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
4	水	焼きそば	○	豚肉 青のり	中華めん 油	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく
		ワンタンスープ		鶏肉	ウェーブワンタン ごま油	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 生姜
		いが栗揚げ		牛乳	さつま芋 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦粉 そうめん 油	
5	木	ごはん	○		米	
		鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	片栗粉 上新粉 油 砂糖	生姜
		キャベツのソテー		ベーコン	油	にんにく キャベツ 人参
		けんちん汁		豆腐	里芋	大根 人参 ごぼう 干し椎茸
6	金	栗とお芋のごはん	○		米 もち米 栗 さつま芋	
		焼きししゃも		ししゃも		
		白和え		豆腐	こんにゃく 砂糖 ごま	小松菜 人参
		豚汁		豚肉 みそ	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜
9	月	こまったさんのスパゲティ	○	豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ トマト缶 セロリ にんにく 生姜 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ
		げんきサラダ 読書旬間 絵本の料理		ハム 昆布 おかか	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン
		グリとグラのカステラ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 はちみつ バター	レモン
10	火	チキンカレーライス	ジュース りんご	鶏肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
		糸寒天のサラダ		糸寒天 海藻 ハム	砂糖 油 ごま油 ごま	人参 キャベツ
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	パイン缶 りんご缶 もも缶
11	水	ミートドック	○	豚肉 大豆	コッペパン 油 小麦粉	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム
		コーンフレークサラダ		鶏肉	油 砂糖 コーンフレーク	人参 もやし キャベツ
		白いんげんのポタージュ		白いんげん 豆乳 ベーコン	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ セロリ 小松菜
12	木	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
		さわらのもみじ焼き		さわら	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参
		きりたんぽ汁 秋田県の料理		鶏肉	きりたんぽ こんにゃく	ごぼう 白菜 舞茸 長ねぎ
13	金	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
		白菜の梅おかか和え		おかか	砂糖	白菜 人参 もやし ねり梅
		田舎汁		生揚げ みそ	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう
16	月	ごはん	○		米	
		麻婆キャベツ 市内共通献立		豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ 小松菜 にんにく 生姜
		中華風コーンスープ		卵 ハム	片栗粉	コーン コーンクリーム 玉ねぎ
		早香(柑橘類)				早香
17	火	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
		吉野汁		鶏肉 わかめ	片栗粉 そうめん	人参 大根 長ねぎ 小松菜
		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 バター クラッカー	
18	水	雑穀梅ごはん	○		米 きび 押麦	梅干し
		おでん		竹輪 揚げﾎﾞｰﾙ 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	
19	木	キムチラーメン	○	豚肉	中華めん 油	もやし 人参 長ねぎ 白菜 キムチ 生姜 にんにく
		いかの唐揚げ		いか	上新粉 片栗粉 油	生姜
		桃ゼリー		アガー	砂糖	桃ジュース もも缶
20	金	ピザトースト	○	ハム チーズ	食パン バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン
		カレーポトフ		鶏肉 ウィンナー	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ
		白玉フルーツポンチ			白玉団子 米粉ゼリー 砂糖	みかん缶 りんご缶 レモン
24	火	菜めし 和食の日	○		米 ごま	大根なめしの素
		鮭の西京焼き		鮭 みそ		
		キャベツのゆかり和え				キャベツ きゅうり 人参 ゆかり
		のっぺい汁 みかん		鶏肉	じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	大根 小松菜 人参 ごぼう みかん
25	水	高菜チャーハン 熊本県の料理	○	豚肉	米 麦 ごま油	長ねぎ 人参 たかな漬 にんにく 生姜
		太平燕		豚肉 なると いか えび	油 緑豆春雨 ごま油	白菜 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 きくらげ 生姜 にんにく
		おさつスティックバター醤油			さつま芋 油 砂糖 バター	
26	木	はちみつレモントースト	○		食パン マーガリン はちみつ	レモン
		ツナとひよこ豆のサラダ		ひよこ豆 ツナ	砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ
		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 バター 小麦粉	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
27	金	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 バター	
30	月	さんまのひつまぶし	○	さんま	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜
		白菜と大根の柚子和え				白菜 大根 人参 ゆず
		こしね汁 群馬県の料理		豆腐 油揚げ みそ	里芋 こんにゃく 油	干し椎茸 長ねぎ 人参 小松菜

今月の目標:感謝して食べよう

※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。