



# 11月のこんだて

令和5年度  
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 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 <small>ちく</small> や肉 <small>にく</small> になる	熱 <small>あつ</small> や力 <small>ちから</small> の元 <small>もと</small> になる	からだ <small>からだ</small> の調子 <small>ちょうし</small> を整 <small>ととの</small> える
1	水	ココアパン ニョッキのクリームシチュー かぶのサラダ	○	チーズ 肉類とりにく ツナ	ココアパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな かぶ はくさい にんじん きゅうり
2	木	うめしそごはん きびなごのいそべあげ はくさいのこんぶあえ みそしる	○	きびなご あおのり きざみこんぶ あぶらあげ みそ	こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	うめほし ゆかり しょうが はくさい にんじん だいこん にんじん たまねぎ
6	月	じゃこわかめごはん ぎせいどうふ キャベツのおかか和え なめこのみそしる	○	わかめごはんのもと じゃこ とうふ とりにく たまご おかか とうふ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが グリンピース キャベツ こまつな にんじん なめこ えのき ねぎ こまつな
7	火	たかなめし <small>熊本の料理</small> タイビーエント きなこポテト	○	あぶらあげ ふたにく なるとうすらのたまごいか えび きなこ	こめ もちこめ ごまあぶら あぶら はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら きびざとう	たかなづけ ねぎ しょうが しょうが にんにく はくさい にんじん もやし たまねぎ こまつな きくらげ
8	水	マーレードチーズトースト はくさいとさけのクリームに ガーリックパスタポテト	○	マーレードチーズ さけ きゅうり ゆう なまクリーム チーズ	しょくパン さとう あぶら パター こむぎこ じゃがいも あぶら	マーレードジャム はくさい たまねぎ にんじん ブロccoli にんにく
9	木	ハヤシライス はなやさいサラダ イタリアンスープ	○	ふたにく ツナ とりにく チーズ たまご	こめ あぶら こむぎこ パター あぶら さとう あぶら パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロccoli キャベツ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ
10	金	ごはん ひじきのふりかけ かつらんカツ <small>友好都市の料理</small> ごもくじる みかん	○	ひじき かつお たまご とりにく とうふ みそ	こめ さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら	ゆかり しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ みかん
13	月	すみれのかぼちゃパン <small>絵本の世界</small> 11ぴきのねこコロッケ りっちゃんサラダ せかいいちおいしいスープ	○	ふたにく たまご ハム こんぶ おかか 肉類 ぶたにく きゅうり ゆう なまクリーム	かぼちゃパン じゃがいも マッシュ 肉 あぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう おしむぎあぶら じゃがいも パター でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんじん
14	火	ミーゴレン <small>東南アジア料理</small> アジアンスープ こくとうバナナのあげはるまき	○	ふたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら くろさとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら	にんにく たまねぎ もやし きくらげ ビーマン パプリカ にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ しょうが レモン バナナ
15	水	こうやどうふのそぼろごはん ポテトサラダ かきたまじる	○	とりにく こうやどうふ ツナ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん ねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ
16	木	えびピラフ かぼちゃサラダ はくさいとだいこんのスープ	○	えび ベーコン とりにく ハム ふたにく	こめ パター あぶら じゃがいも ノイグ マネズ	にんにく にんじん たまねぎ コーン ビーマン かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい にんじん だいこん しょうが
17	金	あきやさいのカレーライス こまつなのサラダ アロエいりヨーグルト	○	とりにく ハム ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん チャツネ きりほしだいこん こまつな にんじん もやし にんにく かんづめ (りんご みかん) アロエシロップづけ
20	月	ごまごはん スンドゥブチゲ <small>韓国料理</small> チャプチェ おかしなめだまやき	○	ふたにく とうふ みそ ふたにく こなかてん カルピス	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	しょうが キムチ はくさい いら にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな しょうが ビーマン にんじん もやし にんにく もものかんづめ
21	火	くろごまきなこあげパン だいこんのわらうポトフ コールスローサラダ <small>共通献立</small>	○	きなこ とりにく ウィンナー ハム	コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ キャベツ にんじん コーン
22	水	たんたんめん にくだんごのもちごめむし りんご	○	ふたにく みそ ふたにく	ちゅうかめん あぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぶん もちこめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ たまねぎ しょうが ねぎ ほししいたけ りんご
24	金	いわしのかばやきどん みそけんちんじる みたらしたんご	セレクト	いわし とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも こんにゃく しらたまだんご さとう でんぶん	しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな
27	月	だいこんなめし なまあげとやさいのみぞれに じゃこサラダ <small>カルシウム強化献立</small> みかん	○	なまあげ じゃこ かんそうわかめ	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	だいこんのは たまねぎ ごぼう にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ だいこん しょうが にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しょうが みかん
28	火	ふきよせごはん とりにくのたつたあげ すましじる	○	とりにく あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さつまいも ぎんなん あぶら さとう でんぶん しょうしんこ あぶら さとう	しめじ にんじん ごぼう しょうが にんじん えのき たけ ねぎ こまつな
29	水	マーボー豆腐どん はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ	○	とうふ ふたにく みそ ハム たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ
30	木	カレーうどん ビーンズサラダ チーズむしパン	○	とりにく ミックスビーンズ ツナ たまごきゅうり ゆう チーズ	うどん でんぶん さとう あぶら こむぎこ さとう パター	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ きゅうり にんじん キャベツ

24日(金)飲み物セレクト

ABCDのうち  
好きな飲み物を選んでね



- A: 牛乳 ゴウニョウ
- B: コーヒー牛乳 ゴウニョウ
- C: ジョア (いちご)
- D: きになる野菜 (白ぶどう & ほうれん草)

※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。

今月の目標：感謝して食べよう！