



# 11月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校  
校長 鈴木壮平

| 日       | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                    | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|----------------|----|----------------------------------|------------------------------|---|----------------|
| 1<br>金  | じゃこわかごはん       |    | わかめ、ちりめんじゃこ                      | こめ、米粒麦、ごま                    |   | 556 kcal       |
|         | じゃが芋のそぼろ煮      | ○  | とりひきにく                           | あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう          | しょうが、たまねぎ、にんじん、きぬさや                                 | 25.5 g         |
|         | 豆腐とわかめの味噌汁     |    | ★とうふ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ       |                              | ねぎ  |                |
| 5<br>火  | チキンライス         |    | とりにく                             | こめ、米粒麦、あぶら                   | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトケチャップ                          | 546 kcal       |
|         | チーズポテト         | ○  | ★サラダチーズ                          | じゃがいも                        |   | 20.5 g         |
|         | ベジタブルスープ       |    | とりにく                             | あぶら                          | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが                            |                |
|         | みかん            |    |                                  |                              | みかん   |                |
| 6<br>水  | 麦ごはん           |    |                                  | こめ、米粒麦                       |   | 667 kcal       |
|         | さばの南部焼き        | ○  | さば                               | ごま                           |   | 29.3 g         |
|         | ごまあえ           |    |                                  | さとう、すりごま                     | キャベツ、こまつな、もやし                                       |                |
|         | さつま汁           |    | とりにく、みそ、かつお薄削り節、こんぶ              | さつまいも、あぶら                    | にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん                                    |                |
| 7<br>木  | ソノミのキムチチャーハン   |    | とりにく                             | こめ、米粒麦、ごまあぶら、あぶら             | にんにく、しょうが、にんじん、キムチ、青ピーマン                            | 513 kcal       |
|         | ひよこ豆のサラダ       | ○  | ひよこまめ(乾)                         | あぶら、さとう                      | キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ                                 | 22.9 g         |
|         | 昆布団子汁          |    | とりひきにく、刻み昆布、かつお薄削り節、こんぶ          | かたくりこ、緑豆はるさめ                 | れんこん、しょうが、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ                       |                |
| 8<br>金  | しっぽくうどん        | ○  | とりにく、★あぶらあげ、かまぼこ(卵不使用)、煮干し       | うどん、あぶら、さとも                  | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ                                    | 614 kcal       |
|         | 和風あえ           |    | カットわかめ                           |                              | キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん                                  | 24.3 g         |
|         | さつま芋のごま団子      |    |                                  | さつまいも、しらたまこ、さとう、くろごま、ごま、あぶら  |   |                |
| 11<br>月 | 鮭ご飯            |    | さけ                               | こめ、ごま                        |   | 520 kcal       |
|         | いかと野菜の照り煮      | ○  | いか                               | さとも、さとう                      | だいこん、ほししいたけ、にんじん                                    | 30.1 g         |
|         | 白菜と小松菜の味噌汁     |    | ★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ       |                              | はくさい、こまつな   |                |
| 12<br>火 | 麻婆丼            | ○  | ★押し豆腐、○ぶたにく、みそ                   | こめ、米粒麦、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ   | しょうが、にんにく、ねぎ、れんこん、ほししいたけ、にら                         | 585 kcal       |
|         | 華風漬け           |    |                                  | さとう、ごまあぶら、ラー油                | きゅうり、だいこん   | 24.8 g         |
|         | みかん            |    |                                  |                              | みかん   |                |
| 13<br>水 | チリビーンズサンド      | ○  | ひよこまめ(乾)、とりひきにく                  | ★背割りコッペ、あぶら、こむぎこ             | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ                | 521 kcal       |
|         | 海藻サラダ          |    | カットわかめ                           | あぶら、さとう                      | キャベツ、きゅうり   | 20.1 g         |
|         | ミシュートカのスープ     |    | ★ぎゅうにゅう、★クリーム                    | あぶら、じゃがいも、こむぎこ               | かぼちゃ、たまねぎ、パセリ                                       |                |
| 14<br>木 | 麦ごはん           |    |                                  | こめ、米粒麦                       |   | 614 kcal       |
|         | ポテトコロッケ        | ○  | とりひきにく                           | じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あぶら       | たまねぎ  | 23.1 g         |
|         | ポイルキャベツ        |    |                                  |                              | キャベツ  |                |
|         | 五目みそ汁          |    | ★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ            | じゃがいも                        | キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし                                    |                |
| 15<br>金 | ちらし寿司          | ○  | ★たまご、★むきえび                       | こめ、ごま、さとう、あぶら                | れんこん、にんじん、きぬさや                                      | 542 kcal       |
|         | 鱈の西京焼き         |    | さわら、みそ                           | さとう                          |   | 31.1 g         |
|         | おかかあえ          |    | おかか                              |                              | こまつな、はくさい、もやし、にんじん                                  |                |
|         | わかめと豆腐のすまし汁    |    | カットわかめ、★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ          | 麩                            | ねぎ、えのきたけ  |                |
| 18<br>月 | 豚丼             | ○  | ○ぶたにく                            | こめ、米粒麦、しらたき、さとう              | にんじん、たまねぎ、ほししいたけ                                    | 581 kcal       |
|         | ひじきあえ          |    | かまぼこ(卵不使用)                       | あぶら、ごま                       | ほうれんそう、だいこん   | 30.7 g         |
|         | じゃが芋のみそ汁       |    | ★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ            | じゃがいも                        | キャベツ、ねぎ   |                |
| 19<br>火 | 発芽玄米入りご飯       |    |                                  | こめ                           |   | 628 kcal       |
|         | ししゃもの胡麻揚げ      | ○  | ★ししゃも                            | ごま、くろごま、こむぎこ、かたくりこ、米粉、あぶら    |   | 27.5 g         |
|         | わかめあえ          |    | カットわかめ                           |                              | キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん                                  |                |
|         | 豚汁             |    | ○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節 | あぶら、じゃがいも、こんにやく、ごまあぶら        | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ                        |                |
| 20<br>水 | ジョア            | ○  | ★ジョア(ブレン)                        |                              |   | 586 kcal       |
|         | ペペロンチーノ        |    | ○ベーコン(卵乳不使用)                     | スパゲッティ、オリーブ油、あぶら             | にんにく、エリンギ、たまねぎ、ほうれんそう                               | 20.2 g         |
|         | ツナサラダ          |    | ツナ                               | あぶら、さとう                      | きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ                                 |                |
|         | キャロットケーキ       |    | ★クリーム、★ぎゅうにゅう                    | こむぎこ、さとう、★バター                | にんじん  |                |
| 21<br>木 | シュガートースト       |    |                                  | ★しよくパン、★バター、はちみつ、さとう         |   | 589 kcal       |
|         | チキンシチュー        | ○  | とりにく、★クリーム                       | じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ           | パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、生マッシュルーム、ホールトマト、トマトピューレ | 19.3 g         |
|         | くきわかめサラダ       |    | くきわかめ                            | ごまあぶら、あぶら、さとう                | だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ                                  |                |
| 22<br>金 | 五穀おこわ          |    |                                  | こめ、もちごめ、もちきび、もちあわ、くろまい、あかまい  |   | 586 kcal       |
|         | 五目卵焼き          | ○  | とりひきにく、★たまご                      | あぶら、じゃがいも、さとう                | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ                                    | 28.1 g         |
|         | 菊花あえ           |    | おかか                              |                              | こまつな、はくさい、もやし、にんじん、菊のり                              |                |
|         | 呉汁             |    | ★だいち、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ       | じゃがいも                        | ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ                                    |                |
| 25<br>月 | 広東麺            |    |                                  | ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ | にんにく、しょうが、はくさい、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら                  | 531 kcal       |
|         | 野菜の即席揚げ        | ○  | 刻み昆布                             |                              | きゅうり、だいこん、しょうが                                      | 21.3 g         |
|         | ポテトたこ揚げ        |    | たこ、★たまご、青のり粉                     | じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、あぶら         | ねぎ、しょうが   |                |
| 26<br>火 | 里芋ごはん          |    | こんぶ                              | こめ、さとも、ごま                    |   | 552 kcal       |
|         | さんま塩焼き         | ○  | さんま筒切り                           |                              |   | 26.2 g         |
|         | 大根のおろし煮        |    |                                  |                              | だいこん  |                |
|         | おひたし           |    |                                  |                              | キャベツ、もやし、こまつな、にんじん                                  |                |
|         | 玉葱と油揚げの味噌汁     |    | ★あぶらあげ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ     |                              | たまねぎ  |                |
| 27<br>水 | ドライカレー         | ○  | とりひきにく                           | こめ、米粒麦、あぶら、こむぎこ              | にんじん、たまねぎ、青ピーマン、にんにく、しょうが、トマトピューレ                   | 571 kcal       |
|         | コーンサラダ         |    |                                  | あぶら                          | キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン                                  | 20.5 g         |
|         | りんご            |    |                                  |                              | ★りんご  |                |
| 28<br>木 | こぎつねごはん        |    | とりひきにく、★あぶらあげ                    | こめ、米粒麦、さとう                   | にんじん  | 610 kcal       |
|         | いかバーグのおろしソースがけ | ○  | とりひきにく、いか                        | パンこ、さとう、かたくりこ                | たまねぎ、しょうが、ねぎ、だいこん                                   | 34.1 g         |
|         | おかかあえ          |    | おかか                              |                              | こまつな、はくさい、もやし、にんじん                                  |                |
|         | 太平燕            |    | とりにく、★むきえび、★うずらたまご               | あぶら、緑豆はるさめ、ごまあぶら             | キャベツ、しょうが、万能ねぎ                                      |                |
| 29<br>金 | ガーリックライス       | ○  | ○ベーコン(卵乳不使用)                     | こめ、★バター                      | にんにく  | 563 kcal       |
|         | スペイン風オムレツ      | ○  | ○ぶたにく、★たまご                       | じゃがいも、あぶら                    | たまねぎ、ほうれんそう、トマトケチャップ                                | 21.3 g         |
|         | ビーンズサラダ        |    | ひよこまめ(乾)                         | あぶら、さとう                      | キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ                                 |                |
|         | 野菜スープ          |    | ○ベーコン(卵乳不使用)                     |                              | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが                            |                |

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。