

11月 献立表

令和元年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維総量	
1	金	ジャンバラヤ クラムチャウダー ビーンズ入りポテトサラダ	○	ベーコン、鶏肉、ほたて、あさり、大豆、★牛乳	精白米、さといも、A-177マ-ガリン(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉、じゃがいも、かたくり粉、きび砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、セロリー、ぶなしめじ、かぶ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、さやいんげん	553 kcal 24.0 g 19.5 g 4.0 g	
5	火	ご飯 さばのみそ焼き 野菜のごまあえ 根菜汁 果物(りんご)	○	さば、米みそ、鶏肉、油揚げ、★牛乳	精白米、きび砂糖、★ごま、米ぬか油、こんにゃく	キャベツ、ブロッコリー、もやし、こまつな、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、★りんご	595 kcal 27.7 g 19.6 g 7.4 g	
6	水	まぜまぜビビンバ キムチチゲ オレンジゼリー	○	米みそ、とうふ、豚肉、粉寒天、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油、トック	しょうが、にんにく、ねぎ、きくらげ(乾)、ブロッコリー、もやし、こまつな、にんじん、はくさい、白菜キムチ(7種入り)、えのきたけ、にら、みかんジュース	560 kcal 20.6 g 16.9 g 2.8 g	
7	木	アッチのトマトスパゲティ コールスローサラダ かぼちゃのぺたぺた焼き	○	ベーコン、豚肉、豆乳、★生クリーム、大豆、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉、きび砂糖、A-177マ-ガリン(乳不使用)、米ぬか油、★アーモンド粉、★バター	セロリー、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマト缶、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ、かぼちゃピュー	659 kcal 24.0 g 23.5 g 7.2 g	
8	金	五穀ご飯 ししゃものごま焼き かみかみきんぴら 具だくさんみそ汁	○	ささげ、★ししゃも、★たまご、豚肉、するめ、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、きび、ひえ、あわ、小麦粉、★ごま、米ぬか油、きび砂糖	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、さやいんげん、だいこん、玉葱、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	590 kcal 26.7 g 20.4 g 5.1 g	
11	月	米粉ミックス粉パン 11びきのねこのコロッケ 千キャベツ レンズ豆のスープ	○	豚肉、★たまご、レンズまめ、鶏肉、★牛乳	★米粉ミックス粉パン、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油	玉葱、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、にんじん、にんにく、だいこん、セロリー、ほうれんそう	606 kcal 28.0 g 19.9 g 5.0 g	
12	火	里芋ごはん はたはたのから揚げ 野菜のおかかあえ だまこ汁	○	油揚げ、あおのり、はたはた、おおかかり節、鶏肉、だし昆布、米みそ、★牛乳	精白米、さといも、きび砂糖、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、だまこもち	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、まいたけ、ほうれんそう	570 kcal 21.6 g 18.2 g 3.7 g	
13	水	ホイコーロー丼 ビーフンスープ 乳ない豆腐	○	豚肉、生揚げ、米みそ、鶏肉、あさり、とうふ、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、ビーフン、★ごま油、上白糖、水あめ	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ねぎ、玉葱、青ピーマン、干し椎茸、ぶなしめじ、はくさい、こまつな、みかん缶、レモン果汁	610 kcal 22.9 g 18.2 g 3.6 g	
14	木	しっぽくうどん まめまめサラダ 小松菜むしパン	○	鶏肉、かまぼこ(乳卵不使用)、油揚げ、だし昆布、大豆水煮、★牛乳、★たまご	冷凍うどん、さといも、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油、プレミックス粉(乳不使用)、A-177マ-ガリン(乳不使用)	にんじん、はくさい、だいこん、干し椎茸、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、玉葱、こまつな	565 kcal 22.5 g 19.3 g 4.5 g	
15	金	いちょうのちらしずし あんかけ汁 ミルクーかりんとう	○	だし昆布、鶏肉、凍り豆腐、かまぼこ、★たまご、鶏肉、★脱脂粉乳、★加糖練乳、★牛乳	精白米、きび砂糖、米ぬか油、干しうどん(乾)、かたくり粉、さつまいも	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、さやえんどう、えのきたけ、はくさい、だいこん、こまつな	603 kcal 21.1 g 18.3 g 3.6 g	
16	土	きのこのおこわ ひじき入り卵焼き みそ汁 果物(みかん)	○	豚肉、油揚げ、★たまご、豚肉、めひじき、カットわかめ、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、きび砂糖、じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、さやいんげん、玉葱、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな、★早生みかん	549 kcal 23.7 g 19.6 g 4.1 g	
18	月	振替休業日						
19	火	小松菜チャーハン 切干大根のサラダ おこげのスープ 果物(柿)	○	豚肉、鶏肉、★牛乳	精白米、★ごま油、きび砂糖、米ぬか油、おこげ	たけのこ(水煮)、にんじん、こまつな、切干しだいこん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、えのきたけ、★かき	548 kcal 20.6 g 17.1 g 4.0 g	
20	水	とりごぼうピラフ 青大豆と野菜のコロコロマリネ ABCスープ	○	青大豆、鶏肉、★牛乳	精白米、A-177マ-ガリン(乳不使用)、米ぬか油、きび砂糖、マカロニ	しょうが、にんにく、玉葱、ごぼう、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、れんこん、セロリー、キャベツ、ねぎ、こまつな	534 kcal 21.6 g 18.2 g 3.9 g	
21	木	ぶどうパン ヒュッツポット 豚肉ぞえ ミックスサラダ 果物(りんご)	○	豚肉、ポークハム(乳卵不使用)、★チーズ、★牛乳	★ぶどうパン、じゃがいも、きび砂糖、米ぬか油、エッグフリーマヨネーズ	にんじん、玉葱、ビート、キャベツ、ホールコーン、さやいんげん、にんにく、★りんご	651 kcal 25.5 g 24.8 g 4.8 g	
22	金	麦ご飯 さんまのかば焼き 野菜のゆかりあえ みそ汁 果物(きんかん)	○	さんま、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、きび砂糖	しょうが、キャベツ、みずな、にんじん、きゅうり、ゆかり粉、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、干し椎茸、★きんかん	685 kcal 24.2 g 27.4 g 4.3 g	
25	月	パエリア 人参サラダ ソパ・デ・アホ	○	えび、いか、たら、★ツナ、ベーコン(乳卵不使用)、鶏肉、ひよこまめ水煮、★チーズ、★たまご、★牛乳	精白米、A-177マ-ガリン(乳不使用)、米ぬか油、オリーブ油、きび砂糖、じゃがいも、パン粉(乾燥)	にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム(水煮)、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、キャベツ、ホールコーン、セロリー、えのきたけ、こまつな	544 kcal 25.0 g 19.5 g 4.0 g	
26	火	ガーリックトースト チリコンカン あられといかのサラダ	○	豚肉、ひよこまめ(ゆで)、白いんげん豆(水煮)、いか、★牛乳	★食パン、LT77マ-ガリン(乳不使用)、A-177マ-ガリン(乳不使用)、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、あられ、米ぬか油、★ごま油	にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマト、キャベツ、みずな、きゅうり、レモン果汁	604 kcal 23.0 g 28.3 g 5.6 g	
27	水	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 果物(みかん)	○	とうふ、豚肉、米みそ、八丁みそ、ポークハム(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、干し椎茸、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、★早生みかん	568 kcal 22.9 g 18.1 g 3.2 g	
28	木	しょうゆラーメン(つけめん) チップスサラダ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉、だし昆布、煮干し、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも、冷凍白玉、水あめ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ、ホールコーン、ほうれんそう、れんこん、ブロッコリー、もやし、★パイ缶、みかん缶、★黄桃缶	682 kcal 21.1 g 19.6 g 4.7 g	
29	金	コーン入り茶飯 おでん 柿入りサラダ	○	こんぶ、ちくわ、がんも、★はんぺん(山芋使用)、さつまいも(乳卵不使用)、揚げボール(乳卵不使用)、厚揚げ、★うずら卵水煮、★牛乳	精白米、こんにゃく、じゃがいも、★竹輪ふ、★ごま油、きび砂糖	ホールコーン、にんじん、だいこん、★かき、はくさい、きゅうり、みずな	558 kcal 21.8 g 15.0 g 11.0 g	

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

正しい姿勢で食べよう



11月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜	蓮見 直行さん
小松菜、ほうれん草、大根	都築 勲さん
里芋、キャベツ、大根、小松菜、ほうれん草、人参、白菜	田倉農園
かぼちゃ、じゃが芋、人参、大根	結いの里(新潟県十日町)
西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」	