



11月のこんだて



令和5年度
西東京市立栄小学校

日曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる	
1		鶏肉としめじの 炊き込みごはん	揚げ豆腐団子の あんかけ	白菜ときゅうりの浅漬け 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぶん さとう	しめじ にんじん しょうが え だまめ だいこん ねぎ はくさい きゅうり	
2		ごはん	鯖のみそ煮	梅おかか和え 田舎汁	ぎゅうにゅう さば みそ かつ おぶし とりにく なまあげ み そ	こめ さとう じゃがいも こんに やく	しょうが はくさい きゅうり ねりうめ にんじん ごぼう し めじ ねぎ	
6		豚肉の時雨ごはん	いかのかりん揚げ	キャベツのゆかり和え すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とうふ かまぼこ	こめ さとう あぶら でんぶん	ごぼう にんじん しょうが キャベツ きゅうり ゆかり え のきたけ ねぎ こまつな	
7		ごはん	キムチ入り肉豆腐	ミヨック	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ に んにく	
8		西東京市 共通献立				ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウィンナー	コッパパン さとう あぶら じゃが いも	にんじん きゅうり キャベツ もやし にんにく だいこん た まねぎ こまつな しめじ
9		群馬県 郷土料理				ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あ ぶら じゃがいも こんにやく しらたまだんご さとう でんぶ ん	だいこん にんじん ごぼう し いたけ
10		おきの秋野菜のチキンカレー		切り干し大根のナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ 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 セ ロリー きりぼしだいこん キャ ベツ もやし きゅうり	
14		海外の料理「イタリア」				ぎゅうにゅう とりにく ベー コン ちゅうりようぎゅうにゅう なまクリーム まぐろかんづめ	ツイストパン さとう じゃがい も こむぎこ あぶら	りんご レモン(果汁) たまね ぎ にんじん しめじ かぶ はく さい あかパブリカ きゅうり
15		ごはん	さわらの竜田揚げ	わかめとツナのとえ物 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ まぐろかんづめ とうふ あぶら あげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	
16		読書旬間コラボメニュー①				ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	まるパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	たまねぎ しょうが かぼちゃ にんじん キャベツ だいこん
17		めぐみちゃんメニュー				ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんにく しょうが たまね ぎ もやし キャベツ にんじん は くさい ホールコーン しいたけ グリーンピース だいこん きゅう り とうがらしこ
20		豆腐のうま煮丼		キャベツのナムル 鶏肉の中華スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ はくさい しい たけ にんじん キャベツ きゅ うり にんにく もやし しいた け	
21		茶飯	関東煮	おひたし	ぎゅうにゅう むすびこんぶ ウィンナーソーセージ あげ ボール ちくわ つみれ	こめ こんにやく ちくわが さ とう	だいこん にんじん もやし こ まつな	
22		読書旬間コラボメニュー②				ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし こんぶ ロースハム あおりの	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホー ルトマト キャベツ きゅうり ホールコーン
24		和食の日				ぎゅうにゅう まいわし みそ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり たまね ぎ にんじん ねぎ
27		とりごぼうピラフ		大豆サラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたに く だいず まぐろかんづめ	こめ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム ご ぼう キャベツ にんじん あお ピーマン ホールコーン きゅう り	
28		肉うどん		竹輪の磯辺揚げ もやしのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ ちくわ あおりの	うどん あぶら こむぎこ さ とう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん だい こん こまつな しいたけ も やし きゅうり	
29		ごはん	鶏の唐揚げ	じゃこサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ちりめ んじゃこ わかめ とうふ	こめ でんぶん こむぎこ あぶ ら ごまあぶら さといも こんに やく	きゅうり にんじん キャベツ だいこん しょうが ねぎ しい たけ	
30		かやくごはん	擬製豆腐	塩昆布和え 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご しおこんぶ なまあげ わかめ みそ	こめ こんにやく あぶら さ とう ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ たけ のこ しいたけ しょうが グリ ンピース きゅうり キャベツ だいこん こまつな	

★マークがついているメニューは、給食日よりで紹介しています。

※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。

今月の給食目標

郷土の味にふれよう

読書旬間コラボメニューを実施します！

- ・『11びきのねことあほうどり』から 「11びきのねこコロケ」
- ・『かぼちゃスープ』から 「かぼちゃスープ」
- ・『サラダでげんき』から 「りっちゃんのサラダ」
- ・『こまつさんのスパゲティ』から 「ミートソーススパゲティ」

ぜひ絵本も読んでみてください☺

