



11月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	金		鶏肉としめじのたきこみ 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 みそ汁	ぎゅうにゅうとりにくあぶら あげとうふぶたにくみそ	こめあぶらあぶらさとう	しめじにんじんしょうがえだ まめはくさいきゅうりだいこ ねぎ
4	月	振替休日						
5	火		ガーリックライス	鶏の照り焼き	レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅうベーコン とりにくぶたにくベー コンレンズまめ	こめオリーブオイルさ とうあぶらじゃがいも	にんにくたまねぎにん じんホールコーンしよ うがホールトマト
6	水		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 みそいかわかめとう ふ	こめあぶらさとう	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	木		ごはん	キムチ入り肉豆腐	チロレギサラダ みかん	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 さとうごまあぶら	こまつなにんじんだい こんはくさい(キムチづ け)キャベツきゅうり にんにくみかん
8	金		★いい歯の日 昆布ごはん	さば文化干し	カミカミサラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅうこんぶと りにくあぶらあげさば ぶんかほしするめいか ぶたにくとうふみそ	こめあぶらごまあぶら さとうこんにやく	にんじんキャベツきゅ うりきりぼしだいこん ねぎれんこんごぼう
11	月		大豆ひじきごはん	ぶりの竜田揚げ	ツナとわかめの和え物 えのきのみそ汁	ぎゅうにゅうひじきと りにくあぶらあげだい ずぶりわかめツナと うふみそ	こめもちこめあぶら さとうこむぎこごま あぶら	にんじんしょうがキャ ベツきゅうりたまねぎ えのき
12	火		読書旬間コラボメニュー① ごもくうどん		キャベツの香味和え □ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅうぶたにく かまぼこあぶらあげわ かめたまご	うどんこむぎこじょう はくとうバターしるざ らとう(ざらめ)	にんじんだいこんこま つなねぎしいたけキャ ベツきゅうりしょうが レモン(果汁)
13	水		ハヤシライス		海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅうぶたにく かいそうミックスヨー グルト	こめこめつぶむぎあ ぶらこむぎこさとうこ まあぶら	しょうがにんにくたま ねぎにんじんマッシュ ルームホールコーン きゅうりだいこん
14	木		ごはん 小松菜ふりかけ	うま塩肉じゃが	磯香和え	ぎゅうにゅうちりめん じゃこかつおぶしぶた にくきざみのり	こめじゃがいもこんに やくあぶらさとう ごまあぶら	こまつなしょうがにん にくたまねぎにんじん キャベツもやしホール コーン
15	金		読書旬間コラボメニュー② セルフコロッケパター		満点サラダ □せかいいいちいすープ	ぎゅうにゅうぶたにく だいずひじきベーコン	まるパンじゃがいもあ ぶらこむぎこパンこ	たまねぎキャベツだい こんにんじんグリーン ピース
18	月	展覧会 振替休日						
19	火		読書旬間コラボメニュー③ パインパン	チキンピーズ	□こまつたさんのポテサラ	ぎゅうにゅうだいずと りにくポークハム	パインパンさつまいも あぶらさとうこむぎこ じゃがいもマヨネーズ (卵不使用)	たまねぎにんじんホー ルトマトきゅうりホー ルコーンパセリ
20	水		茶飯	関東煮	おひたし	ぎゅうにゅうこんぶむ すびこんぶウイナー あげポールちくわつみ れかつおぶし	こめこんにやくちくわ ぶさとう	だいこんにんじんもや しこまつな
21	木		あんかけ焼きそば		くきわかめ中華和え 大学芋	ぎゅうにゅうぶたにく ぼたてがいくきわかめ	ちゅうかめんあぶら さとうごまあぶらさつ まいもはちみつ	しょうがにんじんたま ねぎはくさいしいたけ こまつなキャベツもや し
22	金		いい和食の日献立 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 ベツだいこんごぼうね ぎしいたけ
25	月		群馬県の郷土料理 ★ソースカツ丼		★ざく煮 みたらし団子	ぎゅうにゅうとりにく とうふ	こめこめつぶむぎこむ 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	だいこんにんじんごほ うしいたけ
26	火		世界の料理【イタリア】 ツイストパン ★手作りりんごジャム	★ニョッキのクリーム シチュー	かぶのサラダ	ぎゅうにゅうとりにく ベーコンツナ	ジョーダンパンさとう 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
27	水		とりごぼうピラフ	サーモンフライ	野菜スープ	ぎゅうにゅうとりにく しゃけぶたにく	こめあぶらさとうこ むぎこパンこ	たまねぎマッシュルー ムごぼうにんじんえだ まめキャベツこまつな
28	木		大根スパゲティ		ジャーマンポテト 豆腐のスープ	ぎゅうにゅうツナきざみの りベーコンとうふ	スパゲッティあぶらじゃが いも	たまねぎだいこんパセリに んにくチンゲンツァイえの きたけにんじん
29	金		麻婆大根丼		もやしのナムル 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅうぶたにく みそポークハムたまご	こめあぶらさとうこ まあぶら	だいこんしょうがにん にくねぎにらにんじん たけのこもやしこまつ なたまねぎホールコー ンクリームコーン

★マークがついている献立は、給食だよりで紹介しています。
□マークがついている献立は、読書旬間コラボメニューです。

※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。

●地場産物のお知らせ●

田倉農園さん…こまつな、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい

今月の給食目標

郷土の味にふれよう