



11月のこんだて



令和7年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食 しほしほ	主菜 しほしほ	副菜・汁物・果物 ふくふく しほしほ くだもの	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
3	月		文化の日					
4	火		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 のつぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	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 いこん ごぼう ねぎ こまつな
5	水		ガーリックライス	魚の香草パン粉焼き	レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく たら ぶたにく ベーコン レンズまめ	こめ オリーブオイル パン こあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ ホール トマト
6	木		ごはん こまつなふりかけ	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 こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり きりぼし だいやし ホールコーン
7	金		★11/8 いい歯の日		切り干し大根のかみかみサラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく するめいか とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	にんじん にんにく しょうが 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
10	月		あんかけ焼きそば		大学芋 茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ほた て 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 ししいたけ もやし こまつな キャベツ きゅうり やしにんにく いちみつとうが らし
11	火		茶飯	関東煮	こまつなのマヨ和え	ぎゅうにゅう こんぶ ウィン ナーソーセージ あげボール やきちくわ つみれ	こめ こんにゃく ちくわが さ とう マヨネーズ(卵不使用) ごまあぶら	だいこん にんじん キャベツ こまつな ホールコーン
12	水		★世界の料理【イタリア】		かぶのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベー コン ツナ	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 あかバプリカ きゅうり
13	木		青森県の郷土料理		★せんべい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かやきせんべい	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが しめじ ねぎ こまつ な
14	金		チキンライス		白いんげんスープ はちみつレモンケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶた にく しろいんげんまめ たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター はち みつ	トマトジュース たまねぎ に んじん マッシュルーム ピーマ ン キャベツ レモン(果汁)
17	月		音楽会振替休日のため、給食はありません。					
18	火		読書週間コラボメニュー①		ひじきのマリネ ★せいかいおいしいスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ベーコン ぶたにく	しょくパン あぶら マヨネーズ (卵不使用) さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ホール コーン きゅうり だいこん グ リンピース キャベツ
19	水		ごはん	キムチ入り肉豆腐	チョレギサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ しらすき 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(キムチ漬け) キャ ベツ きゅうり にんにく みかん
20	木		就学時健康診断のため、給食はありません。					
21	金		だいこん 大根スパゲティ		パセリフライドポテト 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり とうふ	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	だいこん パセリ こまつな え のきたけ にんじん たまねぎ
24	月		振替休日					
25	火		11/24 いい和食の日		おひたし えのきのすまし汁	ぎゅうにゅう ひじき とり にく あぶらあげ だいず さば かつ おぶし とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう	にんじん しょうが だいこん もやし こまつな えのきたけ ねぎ
26	水		セサミトースト	ボルシチ	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン マーガリン さとう しろすりごま じゃがいも あ ぶら	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ かぶ ビー ト ホールトマト パセリ プロ コリー きゅうり ホールコーン
27	木		読書週間コラボメニュー②		さつまいもとれんこんの甘辛 ★ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく かま ぼこ わかめたまご	うどん さつまいも あぶら さ とう こむぎこ しょうはくとう バター しろうざらとう	にんじん だいこん こまつな ねぎ ししいたけ れんこん レ モン(果汁)
28	金		まーべーだいこんどん 麻婆大根丼		ほうれんそうのナムル 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ポークハム たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん しょうが にんにく ねぎ にんにく にんじん たけの こ ほうれんそう もやし 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、給食だよりにて紹介しています。

※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



【地場産物のお知らせ】

田倉農園さん…こまつな、だいこん

