



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	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	
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べい汁	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 こんにやく	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 パジル ホールマト	
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 キャベツ きゅうり きりぼしだ いこん ねぎ ホールコーン	
7	金		★11/8 いい歯の日 昆布ごはん		ヤンニョムチキン	き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 とうりく するめいか とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	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 ちくわかめ	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 もやし こまつな キャベツ きゅうり もやし 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 こんにやく 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】 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	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 きんぴらごはん		ツナと豆腐の南部揚げ	★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 ツナコーントースト		ひじきのマリネ ★せいかいいちおいしいスープ	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		パジルフライドポテト 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり とうふ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	だいこん パジル 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 大豆ひじきごはん		魚の竜田揚げ おろしのせ	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 ホールマト パセリ プロッコリー きゅうり ホールコーン	
27	木		読書週間コラボメニュー② ごもくうどん		さつまいもとれんこんの旨辛 ★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 とうふ バター しろざらとう	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ れんこん レモン(果汁)	
28	金		まいまいだいこんどん 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 ほうれんそう 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

