11月こんだてひょう

2026年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月		ごはん	★やきざかなののろい	こめ		567 kcal
	ミルク	シマホッケのひもの★	ほっけ			37.9 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	15.1 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	1.9 g
4 水		パプリカライスホワイトソースがけ	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん	741 kcal
	ミルク	ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	22.4 g
		さくさくアップルパイ★		パイシート、さとう、バター	りんご、レモン	34.2 g
			★わかったさんのアップルパイ			1.9 g
5 木		あしたばシュガードーナッツ		あしたばパン、あぶら、さとう		629 kcal
	ミルク	マカロニサラダ		マカロニ、オリーブオイル、あぶら ノンエッグマヨ	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	22.3 g
		チキンポトフ	とりにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	24.9 g
			★バムとケロのにちようび(校長先生のおすすめ)			1.8 g
6 金		ごはん		こめ		679 kcal
	ミルク	とりのしおこうじやき	とりにく		★きんぴら きょうだい	34.8 g
		ごもくきんぴら	さつま揚げ	ごまあぶら、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	26.1 g
		なめこじる	とうふ、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ	2.0 g
9 月		ノギやのべんとうふうとりめし★	とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	りんご、たまねぎ	566 kcal
	ミルク	わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	ごまあぶら、さとう	だいこん、きゅうり、たまねぎ	24.6 g
		タンダのさんさいじる★	ぶたにく、みそ	ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、こまつな さんさいミックス、ごぼう、えのきたけ、はくさい	16.8 g
			★精霊の守り人			2.4 g
10 火		だいこんおろしスパゲッティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル さとう	だいこん、たまねぎ	615 kcal
	ミルク	フレークサラダ		コーンフレーク、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、ピーマン	21.9 g
		アロハキャロットパンケーキ★	ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、バター	にんじん、パイン	19.2 g
			★ルルとララのアロハパンケーキ(齋藤副校長先生のおすすめ)			2.5 g
11 水		ハヤシライス★	ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、セロリー、ケチャップ	721 kcal
	ミルク	きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら	きゅうり	20.7 g
		スイートポテト★	ぎゅうにゅう、たまご、クリーム	さつまいも、さとう、バター		23.7 g
		★おしりたんてい(温かい紅茶とスイートポテトが大好物！)				2.1 g
12 木		ごはん		こめ		660 kcal
	ミルク	ヤンニョムチキン	とりにく	でんぷん、あげあぶら、あぶら さとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ケチャップ	25.4 g
		きりぼしのナムル	★ハンヒの市場めぐり	ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、とうがらし	20.2 g
		トックスープ	とりにく	トック	もやし、にんじん、ねぎ、みずな	1.7 g
13 金		ガーリックトースト		しょくパン、バター、あぶら	にんにく、パセリ	634 kcal
	ミルク	にんじんドレッシングサラダ		オリーブオイル、さとう	コーン、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にんにく	21.9 g
		クリームシチュー ★	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	あぶら、バター、こむぎこ、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース	32.7 g
			★ルドルフとイッパイアッテナ			2.3 g
16 月		ばらてんどん★	えび	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 こむぎこ	まいたけ、さやえんどう	547 kcal
	ミルク	キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	23.9 g
		つみれじる	つみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、こまつな	15.5 g
			★からすのてんぷらやさん			2.5 g
17 火		ごはん		こめ		593 kcal
	ミルク	わふうとうふハンバーグ★	とりにく、とうふ	パンこ、でんぷん、あぶら、さとう	ねぎ、しょうが	25.7 g
		コールスローサラダ	ハム	ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	16.0 g
		たけのことわかめのみそしる	とうふ、みそ、わかめ		たけのこ、にんじん、ねぎ	2.1 g
		みかん★	★給食当番のいちにち		みかん	
18 水		ココアパン		ココアパン	★ ハリーポッターと秘密の部屋	622 kcal
	ミルク	シェパーズパイ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	じゃがいも、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ケチャップ	27.0 g
		にんじんサラダ	ツナ	あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし、きゅうり、レモン	23.7 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	2.5 g

19 木	ミルク	ごはん		こめ	★ はれときどきぶた	663 kcal
		えんぴつのてんぷら★（さかなのチーズつつみあげ）	モウカサメ、チーズ、のり	はるまきのかわ、あげあぶら	しょうが	29.4 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	23.0 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.0 g
20 金	乳酸菌飲料	ジョア（ブルーベリー）	ジョア			605 kcal
		セルフオムライス☆	とりにく、たまご	こめ、あぶら、バター	ケチャップ、たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム	22.5 g
		オリエンタルサラダ	☆展覧会こんだて☆	あぶら、さとう	はくさい、にんじん、きゅうり、もやし	16.4 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	2.4 g
24 火	ミルク	ごはん	★きょうのごはん	こめ	11月24日は、和食の日です。	514 kcal
		いわしのつつに	いわし	さとう	しょうが	27.6 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、もやし、にんじん	13.8 g
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こなつな、ほししいたけ	2.0 g
25 水	ミルク	マーボーキャベツどん☆彡	ぶたにく、みそ、なまあげ	こめ、げんまい、ごまあぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな	758 kcal
		ちゅうかサラダ		はるさめ、あぶら、さとう、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	27.3 g
		ぐりとぐらのカステラ★	たまご	こむぎこ、バター、さとう	レモン	28.6 g
		★ぐりとぐら	毎年恒例『ぐりとぐらのカステラ』は人気メニューのひとつです。絵本のようにふんわり焼きます。			2.0 g
26 木	ミルク	たかなごはん	あぶらあげ	こめ、ごまあぶら	しょうが、たかな、ねぎ	532 kcal
		おでん★	さつまあげ、こんぶ、ちくわ、はんぺん、あげボール	じゃがいも、こんにゃく、ちくわぶ、さとう	にんじん、だいこん	23.8 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	12.6 g
		★ おでんざむらい　ちくわのまき				2.7 g
27 金	ミルク	しょうゆラーメン★	やきぶた、なると	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	565 kcal
		ジャンボあげぎょうざ ★	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	26.2 g
		キャベツのちゅうかづけ		ごま、あぶら、さとう	キャベツ、とうがらし	21.9 g
		★ぎょうざが　いなくなり　さがしています				2.4 g
30 月	ミルク	ごはん		こめ	★11ぴきのねことあほうどり	653 kcal
		ビーンズコロッケ	だいず、ぶたにく、たまご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	たまねぎ	25.4 g
		ごぼうサラダ		ごま、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	24.1 g
		みそしる（だいこん・ほうれんそう）★	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん	2.2 g

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	624	25.8	21.5	353	88	2.2	2.9	283	0.36	0.57	27	5.3	2.2
中学年　基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	96.0	93.5	118.8	100.9	176.0	73.3	145.0	113.5	60.0	105.0	56.0	117.8	115.8

☆彡【11月25日(水)麻婆キャベツ丼】野菜をたっぷり市内共通献立を実施します☆彡



西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、10～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。本校は、田倉農園さんのキャベツを使用します。

＊西東京市栄養士連絡会は、食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課、子ども家庭課、保育園、小学校の各栄養士等で構成されています。





今月の地場野菜（予定）



○田倉農園
・だいこん　・こまつな　・里芋
・ほうれん草　・キャベツ

○臼井農園（新潟から直送）
・さつまいも



≪11月は読書月間です　≫

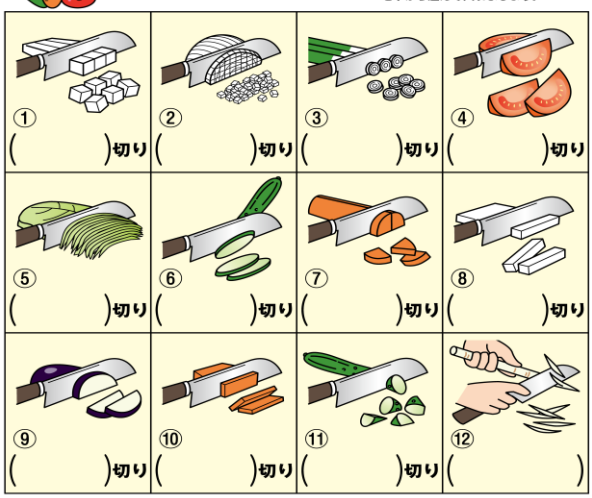
今月は、本にちなんだ食材や、登場するメニューを取り入れました。献立表に★マークをつけています。学校司書の和田先生にご協力いただき、図書室にある本を中心に、皆さんに興味をもってもらえる本から選びました。校長先生・副校長先生の選んだおすすめの本も入っています。　給食時間には、スライドや放送で本の紹介をしていきます。



毎年、給食で登場するぐりとぐらのカステラは人気メニューのひとつです。

野菜の切り方クイズ

野菜には、その形や調理法に合わせた、いろいろな切り方があります。絵をヒントに、（　　）に入る言葉を下から選んで入れましょう。

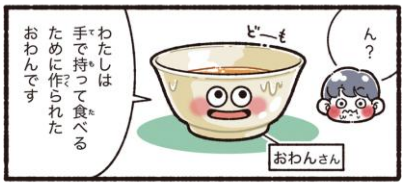


［ せん　ひょうし木　角　ささがき　ななめ　みじん　小口　くし形　いちょう　たんざく　半月　らん ］



おわんってすごい！









和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。