



# 11月こんだてひょう



家庭数配布

2024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	1人分 たんばく質 脂質 食塩相当量
1金		ばらてんどん★	えび	こめ、こむぎこ、でんぶん、あげあぶらさとう	まいたけ、さやえんどう	554 kcal
		きっかあえ			こまつな、はくさい、しめじ、きくのはな	23.4 g
		つみれじる	いわしつみれ	こんにやく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	15.6 g
		★おぼけのてんぷら	文化の日に合わせて、			2.5 g
5火		こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	565 kcal
		わふうとうふハンバーグ★	とりにく、とうふ	パンこ、でんぶん、あぶら、さとう	ねぎ、しょうが	28.7 g
		ゆかりあえ	★とうふやのかんこちゃん		キャベツ、もやし、にんじん、ゆかり	19.3 g
		にらたまじる	とうふ、たまご	でんぶん	にら、にんじん、ねぎ、もやし	2.2 g
6水		キャベツのわふうスパゲティ	ぶたにく、ベーコン	スパゲッティ、オリーブオイル	にんにく、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	676 kcal
		ポテトチップスサラダ★		じゃがいも、あげあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	20.6 g
		スイートポテトパイ☺	ぎゅうにゅう、たまご、クリーム	さつまいも、さとう、バター、ごま、パイシート		30.6 g
		★せかいでさいしょのポテトチップス(久森校長先生のおすすめ)				1.6 g
7木		ごはん		こめ	★はれときどきぶた(えんぴつでのてんぷらより)	633 kcal
		えんぴつでのてんぷら★ (さかなのチーズつつみあげ)	さけ、チーズ、のり	はるまきのかわ、あげあぶら	しょうが	33.3 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	19.7 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	2.2 g
8金		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	707 kcal
		かぼちゃとベーコンのチーズやき★☺	ベーコン、ぎゅうにゅう、バター	あぶら、こむぎこ、バター、マカロニ	かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ	25.7 g
		ウインナーとやさいのスープ	ウインナー	あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ こまつな	27.9 g
		★14ひきのかぼちゃ				2.7 g
11月		ふゆやさいのあつあつおなべうどん☺	ぶたにく、とうふ、かまぼこ	うどん、でんぶん	しょうが、しめじ、ほししいたけ、にんじん、だいこん ねぎ、はくさい	565 kcal
		みそポテト★	みそ	じゃがいも、でんぶん、あげあぶら、さとう		24.2 g
		みかん	★洗沢栄一のころざし		みかん	16.8 g
		埼玉県郷土料理 みそポテトは、秩父地方の郷土料理です。ホクホク揚げたじゃがいもに甘めの味噌をからめます。新一万円札の洗沢栄一は埼玉県の偉人です。			2.5 g	
12火		ごはん	★ライスボールとみそ蔵と	こめ		640 kcal
		さばのみそに★	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	26.3 g
		やさしいいそあえ	のり	さとう	こまつな、こまつな、にんじん	26.0 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.6 g
13水		ホットドッグ★	ウインナー	コッパパン	ケチャップ	646 kcal
		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	27.0 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	29.2 g
		★バムとケロのそらのたび				3.5 g
14木		たつぱりキャベツのホイコーローどん	ぶたにく、みそ	こめ、げんまい、さとう、でんぶん、ごま あぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、 ピーマン、ねぎ	689 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにやく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	25.9 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	22.5 g
		★ぐりとぐら				2.8 g
15金		しょうゆラーメン★	ぶたにく、なると	むしちゅうかめん、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	560 kcal
		ジャンボあげぎょうざ★	ぶたにく	でんぶん、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	26.5 g
		キャベツのちゅうかつづけ		ごま、あぶら、さとう	キャベツ、とうがらし	20.8 g
		★天の川ラーメン屋	★ぎょうざが いなくなり さがしています			2.9 g
16土		チキンカレーライス★	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、さやいんげん にんじん、セロリー、ケチャップ	606 kcal
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	18.8 g
		りんご★			りんご	19.8 g
		★ノラネコぐんだんのカレーライス	★りんごかもしれない			2.5 g
19火		ごはん		こめ		602 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		31.0 g
		やさいときのこのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	23.7 g
		だいこんのみそしる★	あぶらあげ、わかめ、みそ	★たいこんどのむかし	だいこん	2.4 g



