



## 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	赤の仲間図 血や肉になる	黄の仲間図 熱や力の元になる	緑の仲間図 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ミルク	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
		きつかえ			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	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 こまつな	15.6 g
		★おばけのてんぶら			文化の日に合わせて、	2.5 g
5 火	ミルク	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	556 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	ミルク	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、こま、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	ミルク	ごはん		こめ	★はれときどきぶた(えんぴつのてんぶらより)	633 kcal
		えんぴつのてんぶら★ (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	ミルク	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
		ワインナーとやさいのスープ	ワインナー	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	ミルク	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	じやがいも、でんぶん、あげあぶら、さとう		24.2 g
		みかん	★ 渋沢栄一のこころざし		みかん	16.8 g
		埼玉県の郷土料理	みそポテトは、秩父地方の郷土料理です。ホックリ揚げたじゃがいもに甘めの味噌をからめます。新一万円札の渋沢栄一は埼玉県の偉人です。			2.5 g
12 火	ミルク	ごはん	★ライスボールとみそ藏と	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
		やさいのいそあえ	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	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.6 g
13 水	ミルク	ホットドッグ★	ワインナー	コッペパン	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 ソース	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	じやがいも、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	ミルク	たっぷ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	ににく、しょうが、キャベツ、にんじん、 ビーマン、ねぎ	689 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、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	ミルク	しようゆラーメン★	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	ミルク	チキンカレーライス★	とりにく	こめ、じやがいも、あぶら、バター、 ごむぎこ	ににく、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	★りんごかもしだれ			2.5 g
19 火	ミルク	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
		だいこんのみぞしる★	あぶらあげ、わかめ、みそ	★たいこんどののむかし	だいこん	2.4 g



20 水		キムチチャーハン★	ぶたにく	ごめ、あぶら	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	523 kcal
		サンナマル		ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	さんさいミックス、にんじん、ほうれんそう、もやし	21.1 g
		ちゅうかふうコーンスープ	たまご	あぶら、でんぶん	たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ	14.6 g
		★きょうはソンミのうちでキムチをつけるひ！				2.2 g
21 木		まるパン	★ ハリー・ポッターと秘密の部屋	まるパン		593 kcal
		シェバーズパイ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいすミート	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	25.0 g
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	22.8 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	3.1 g
22 金		ヨジョア(プレーン)	ヨジョア			638 kcal
		たかなごはん	あぶらあげ	アルファまい、ごまあぶら	しょうが、たかな、ねぎ	28.9 g
		おでん★	さつまあげ、こんぶ、やきちくわ、はんぺん、あげポール、うずらたまご	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん	★ おでんの おうさま 15.0 g
		はくさいのおひたし	おかかげり		はくさい、ほうれんそう	3.1 g
25 月		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	ごめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース	771 kcal
		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、プロッコリー、コーン	24.5 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	34.5 g
		★パパがやいたアップルパイ				1.9 g
26 火		ごはん		ごめ	★やさいのがっこう とまとちゃんのたびだち	551 kcal
		さかなのガーリックソース	メルルーサ	あぶら	にんにく、たまねぎ、ケチャップ	29.1 g
		だいこんとみずなの中華炒め	ツナ	ごま、あぶら、さとう	だいこん、みずな、たまねぎ	13.3 g
		トマトスープ★	とりにく	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぶ、ににく、パセリ、トマト、セロリ	2.2 g
27 水		ノギヤのべんとうふうとりめし★	とりにく	ごめ、あぶら、さとう、でんぶん	りんご、たまねぎ	584 kcal
		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	25.8 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	ににく、しょうが、にんじん、だいこん、ほうれんそう さんさいミックス、ごぼう、えのきだけ、はくさい	17.9 g
		★精霊の守り人				2.5 g
28 木		フレンチトースト★	ぎゅうにゅう、たまご	しょくパン、さとう、バター	★ルルとララのフレンチトースト(齋藤副校長先生のおすすめ)	594 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、ににく	25.6 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	ににく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマト、バセリ、ケチャップ	24.0 g
		29日(金) 6年生は社会科見学のため、給食がありません。				2.9 g
29 金		ごはん		ごめ		669 kcal
		ビーンズコロッケ★	だいす、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	26.1 g
		ごぼうサラダ	★11ひきのねことあほうどり	ごま、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	23.6 g
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきだけ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、こまつな	2.3 g

※食材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 m g	マグネシウム m g	鉄 m g	亜鉛 m g	レゾル活性 当量 μ g	ビタミンB1 m g	ビタミンB2 m g	ビタミンC m g	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	618	25.9	21.9	351	88	2.2	2.9	220	0.28	0.45	17	5.8	2.5
中学生 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(%)	95.1	93.8	121.0	100.3	176.0	73.3	145.0	110.0	70.0	112.5	68.0	128.9	131.6



## 今月の給食目標

「感謝の気持ちをもって 食事をしよう。」

## 今月の地場野菜(予定)

○田倉農園

・だいこん ・こまつな ・かぶ  
・ほうれん草 ・キャベツ

○臼井農園

• 1-6.1~6.

◎マークは、芝久保小の児童が考えた「めぐみちゃんメニュー」です。  
今月は、スピードボトバイ、冬野菜のあつあつおなべうどん(どちらも6年生女子5名)8日かぼちゃとベーコンのピザ風チーズ焼き(6年生女子3名)の3品が登場します!お楽しみに♪



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。

## 『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。学校司書の森澤先生にご協力いただき、図書室にある本を中心、皆さんに興味を持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。

校長先生の選んだ「アラジンの本」をじっくり読むよ。  
給食時には、スライドや放送で本の紹介をする  
予定です。本をきっかけに、「食」に興味を持つ  
いただけると嬉しいです。