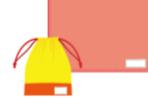




11月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和6年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	○	ごはん	ひじきいりハンバーグ	ガーリックポテトはくさいスープ	牛乳,豆腐,豚肉,ひじき,ベーコン	米,油,パン粉,オリーブオイル,じゃがいも,バター	しょうが,玉葱,にんじん,にんにく,マッシュルーム,はくさい,えのきたけ,こまつな,ながねぎ	597 kcal 23.2 g 21.8 g 2.1 g
5火	○	バラてんどん		キャベツのこうみえもすくのかきたまじるみかん	牛乳,むきえび,鶏肉,豆腐,かまぼこ,もすく,たまご	米,麦,薄力粉,でん粉,砂糖,油	まいだけ,キャベツ,にんじん,しょうが,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,みかん	583 kcal 22.0 g 18.0 g 2.4 g
6水	○	ごはん	さばのこうみやき	わふうサラダ こんさいじる	牛乳,さば,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,砂糖,さと芋,じゃがいも	しょうが,にんにく,ながねぎ,キャベツ,にんじん,コーン,玉葱,だいこん,ごぼう	595 kcal 22.0 g 23.4 g 2.0 g
7木	○	あきのクリームスパゲッティー		ミネラルたっぷりサラダ カップケーキ	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,くきわかめ,大豆,液卵	スパゲッティー,オリーブオイル,油,さつまいも,薄力粉,バター,白いりごま,砂糖,粉砂糖	玉葱,にんじん,しめじ,ほうれんそう,しょうが,キャベツ,ごぼう,きゅうり,コーン	659 kcal 22.5 g 24.8 g 2.4 g
8金	○	いい歯の日 献立						
8金	○	もみじごはん	ししゃものカレーあげ	かみかみサラダ ごじる	牛乳,ししゃも,するめ,煮干,豚肉,大豆,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,薄力粉,パン粉,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,きゅうり,玉葱,白菜キムチ,にんにく,ながねぎ	629 kcal 26.1 g 22.7 g 2.9 g
11月	○	きなこあげパン	にくだんごと キャベツのスープ	コーンポテト きょうほう	牛乳,きな粉,豚肉	ツイストパン,油,砂糖,でん粉,春雨,じゃがいも,バター	ながねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,さくらげ,キャベツ,こまつな,コーン,巨峰	571 kcal 20.8 g 23.9 g 2.2 g
12火	○	ひじきごはん	たまごやき	やさいとツナのあえもの いなかみそじる	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,豆腐,豚肉,液卵,ツナレトルト,豆腐,白みそ,赤みそ	米,油,砂糖,さと芋	にんじん,スライス干し椎茸,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ぶなしめじ,はくさい,ながねぎ	580 kcal 27.1 g 22.4 g 2.6 g
13水	○	キーマカレー		バリバリポテトサラダ あきのフルーツカクテル	牛乳,豚肉,レンズまめ,粉寒天	米,麦,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,トマト,キャベツ,コーン,きゅうり,黄缶,パイン缶,みかん缶,かき,りんご	658 kcal 20.1 g 18.9 g 1.8 g
14木	○	わかばの宿泊先:埼玉県の郷土料理						
14木	○	かてめし	ゼリーフライ	ゆかりづけ ねぎのみそじる	牛乳,鶏肉,油揚げ,おから,豆腐,赤みそ,白みそ	米,油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも,薄力粉,パン粉	ごぼう,にんじん,干椎茸,玉葱,だいこん,キャベツ,ゆかり,えのきたけ,ながねぎ,あさつき	573 kcal 19.9 g 20.7 g 2.4 g
15金	○	ごはん	ぶりのてりやき	ほうれんほうのおひたし けんちんじる	牛乳,のり,ぶり,おから,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,砂糖,でん粉,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ	575 kcal 26.4 g 19.3 g 2.1 g
19火	○	ごはん	キャベツいり メンチカツ	みすなサラダ よしのじる	牛乳,豚肉,高野豆腐,鶏肉,豆腐	米,薄力粉,パン粉,油,砂糖,でん粉	にんじん,玉葱,キャベツ,水菜,だいこん,たけのこ,ながねぎ,こまつな	603 kcal 24.2 g 20.4 g 2.4 g
20水	○	ハヤシライス		まめサラダ かき	牛乳,豚肉,生クリーム,3種類豆ミックス	米,麦,油,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,ながねぎ,きゅうり,キャベツ,コーン,かき	631 kcal 19.8 g 19.9 g 2.1 g
21木	○	あんかけやきそば		かいそうサラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,むきえび,いか,海草ミックス,アガー	蒸し中華めん,油,でん粉,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,干椎茸,たけのこ,にんじん,はくさい,もやし,こまつな,キャベツ,きゅうり,玉葱,りんごジュース,りんご缶	573 kcal 22.6 g 16.7 g 2.1 g
22金	○	和食の日 献立						
22金	○	ごこくおこわ	さけのからあげ みぞれがけ	はくさいのおひたし のっぺいじる	牛乳,あずき,鮭,おから,豚肉,油揚げ	米,もち米,あわ,きび,麦,でん粉,砂糖,油,さと芋,こんにゃく	しょうが,だいこん,はくさい,こまつな,にんじん,ごぼう,干椎茸,ながねぎ	586 kcal 25.7 g 18.8 g 2.3 g
25月	○	シーフード ピラフ	オムレツ	やさいとレンズまめのスープ りんご	牛乳,ハム,むきエビ,いか,豚肉,チーズ,調理用牛乳,液卵,ベーコン,レンズまめ	米,麦,油,バター,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン,ほうれんそう,しょうが,ながねぎ,りんご	598 kcal 26.7 g 22.4 g 2.8 g
26火	○	ちゅうかおこわ	いかのさらさあげ	はるさめサラダ にらたまスープ	牛乳,焼豚,いか,ハム,豆腐,たまご	米,もち米,でん粉,はるさめ,油,砂糖,ごま油	干椎茸,たけのこ,にんじん,しょうが,きゅうり,キャベツ,玉葱,にら	571 kcal 27.0 g 16.5 g 2.8 g
27水	○	ゆかりじゃこ ごはん	おでん	ごぼうサラダ みかん	牛乳,ちりめんじゃこ,さつま揚げ,がんもどき,焼き竹輪,結び昆布	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,油,練りゴマ,白いりごま	ゆかり,だいこん,にんじん,ごぼう,コーン,キャベツ,玉葱,みかん	577 kcal 22.5 g 15.5 g 2.2 g
28木	○	キムチ チャーハン	ジャンボシューマイ	ナムル はるさめスープ	牛乳,豚肉,高野豆腐,豆腐	米,麦,油,でん粉,しゅうまいの皮,ごま油,白いりごま,春雨	にんじん,ながねぎ,白菜キムチ,にんにく,しょうが,玉葱,干椎茸,グリーンピース,もやし,こまつな	580 kcal 23.6 g 20.0 g 2.3 g
29金	○	まるパン	しろみざかな フライ	にんじんラベ カレーポトフ	牛乳,ホキ,ツナ,ベーコン,鶏肉	丸パン,薄力粉,パン粉,油,白すりごま,油,じゃがいも	にんじん,らっきょう,ながねぎ,玉葱,キャベツ,セロリー	574 kcal 25.1 g 24.2 g 2.6 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> こまつな、キャベツ、ほうれん草、さといも
西東京市で収穫されたものです。 ※天候等により他地区になることもあります。