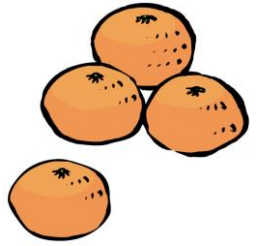


11月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
1 水	だいず チャーハン	牛乳	ザーサイスープ しめじとキャベツのサラダ	牛乳 ウィナー ぶた肉 だいず たまご とり肉 とうふ ベーコン	こめ あぶら さとう たけのこ しいたけ 長ねぎ にんじん ザーサイ こまつな しめじ キャベツ
2 木	ハヤシ ライス	牛乳	かぶのサラダ りんご	牛乳 ぶた肉	こめ あぶら こむぎ 粉 バター さとう しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム かぶ きゅうり りんご
6 月	なめし	牛乳	生あげとやさいのみぞれ煮 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 生あげ とり肉 じゃこ わかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 だいこん葉 玉ねぎ にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ しいたけ だいこん しょうが キャベツ きゅうり
7 火	ごはん	牛乳	のりのつくだ煮 にくどうふ かみかみサラダ	牛乳 のり ぶた肉 ちくわ とうふ いか	こめ さとう あぶら しらたき しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ
8 水	ばら天井	ブルーベリ ー ジョア	はくさい漬け すまし汁	ジョア えび たまご わかめ とうふ かまぼこ	こめ こむぎ粉 さとう かたくり粉 あぶら まいたけ はくさい にんじん えのき 長ねぎ
9 木	てりやき チキン ピザトースト	牛乳	チリコンカン みかん	牛乳 とり肉 チーズ ひよこまめ ベーコン ぶた肉	パン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ にんにく にんじん トマト みかん
10 金	ごはん	牛乳	たらこふりかけ ぶた肉とさといものゆずみそ煮 キャベツのごまあえ	牛乳 たらこ ジャコ のり かつお節 ぶた 肉 ちくわ みそ	こめ ごま ねりごま あぶら さといも ちくわぶ さとう こんにゃく たけのこ しいたけ にんじん ごぼう ゆず キャベツ ほうれん草
13 月	パン	牛乳	ポークシチュー りんご ハーブチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ粉 さとう 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく りんご
14 火	こんぶ ごはん	牛乳	らうすさばのぶんかぼし ●旬やさいのとん汁	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ さば ぶた肉 とうふ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも じゃがいも にんじん たけのこ だいこん ごぼう 長ねぎ
15 水	ごはん	牛乳	マーボーなす バンサンスー	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ しょうが にんにく にんじん しいたけ なす 長ねぎ キャベツ きゅうり いら
16 木	キャベツのわふ うスパゲッティ	牛乳	はくさいサラダ レモンケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しめじ キャベツ はくさい きゅうり レモン
17 金	とりごぼう ピラフ	牛乳	せんぎりポテトサラダ キャベツのスープ みかん	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉	こめ バター あぶら じゃがいも さとう しょうが ごぼう にんじん きゅうり ほう れん草 玉ねぎ キャベツ こまつな みかん
20 月	黒ざとう パン	牛乳	とりのてりやき ●根菜たちのホクホクシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎ粉 しょうが だいこん かぶ 玉ねぎ にんじん れんこん キャベツ コーン
21 火	たかな ごはん	牛乳	さわらの利休やき だまこ汁	牛乳 じゃこ さわら みそ ぶた肉	こめ あぶら ごま だまこもち たかな漬け しょうが ごぼう えのき にんじん はくさい こまつな 長ねぎ
22 水	ポーク カレーライス	いちご ジョア	ブロッコリーのサラダ	ジョア ぶた肉	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン
24 金	ごはん	牛乳	かつおのふりかけ だいこんの和風ポトフ ごま酢あえ	牛乳 かつお節 とり肉 ウィナー ハム	こめ さとう ごま じゃがいも すりごま だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ もやし きゅうり
27 月	ふきよせ ごはん	牛乳	さばのねぎ塩やき ごもく汁	牛乳 油あげ さば とり肉 かまぼこ	こめ くり さとう あぶら ごま しめじ にんじん れんこん しょうが 長ねぎ だいこん ほうれん草
28 火	すきやき丼	牛乳	こんさい汁 みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶら みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 さといも しらたき こんにゃく 長ねぎ だいこん ごぼう みかん
29 水	●千切りやさい いちゃんぼん めん	牛乳	ほうれんそうとコーンの ソテー りんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ベーコン	めん あぶら にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ キャベツ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 コーン りんご
30 木	ごはん	牛乳	ホイコーロー とうふとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし こまつな 長ねぎ

※食材は都合により変更する場合があります。●印はめぐみちゃんメニューです。詳細は裏面をご覧ください。