



11月のこんだてひょう



令和6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 金	だいず チャーハン	牛乳	はるさめとメンマのスープ ちゅうかキャベツ	牛乳 ウインナー ぶた肉 だいず たま ご とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	たけのこ しいたけ 長ねぎ にんじん メンマ みずな キャベツ
5 火	ぶたキムチ どん	いちご ジョア	トッポギスープ りんご	ジョア ぶた肉 とり肉	こめ あぶら さとう トッポギ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん キャベ ツ キムチ にら だいこん 長ねぎ りんご
6 水	ちゃんこ うどん	牛乳	★ごへいもち みかん	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ みそ	うどん あぶら こめ さとう	しらたき しょうが えのき にんじん はくさい みずな 長ねぎ みかん
7 木	ココアロール パン	牛乳	タンドリーチキン ●だいこんとにんじんとブ ロッコリーのサラダ コーンシチュー	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン ぶた肉	パン あぶら さとう バター こむぎ粉	にんにく ブロッコリー だいこん にんじん コーン たまねぎ
8 金	ゆかり ごはん	牛乳	かんこくふう肉じゃが じゃこ入りサラダ	牛乳 ぶた肉 生あげ ちくわ じゃこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ
11 月	えのき ごはん	牛乳	きびなごのからあげ さわにわん みかん	牛乳 油あげ とり肉 きびなご とうふ	こめ さとう あぶら かたくり粉	えのき にんじん しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ みずな みかん
12 火	にんじん ごはん	牛乳	とり肉のごまだれ なめこ汁 もやしとコーンのサラダ	牛乳 とり肉 とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら	にんじん もやし きゅうり コーン なめこ こまつな 長ねぎ
13 水	チキン カレーライス	プレーン ジョア	かいそうとツナのサラダ	ジョア とり肉 ツナ ひじき	こめ あぶら じゃがい も こむぎ粉 バター	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな たまねぎ
14 木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	みずなのサラダ チーズケーキ	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご 生クリーム	めん あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん はくさい みずな 玉ねぎ
15 金	ごはん	牛乳	たらこふりかけ わふうポトフ キャベツのごまあえ	牛乳 たらこ じゃこ かつお節 とり肉 生あげ	こめ ごま じゃがいも さとう	だいこん にんじん れんこん こまつな キャベツ ほうれん草
18 月	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 さとう あぶら 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
19 火	シナモン りんごトースト	牛乳	しろいんげんのクリーム煮 はくさいサラダ	牛乳 ぶた肉 白いんげん 生クリーム	パン あぶら マカロニ バター こむぎ粉 さとう じゃがいも	りんご 玉ねぎ にんじん はくさい きゅうり
20 水	とりごぼう ピラフ	牛乳	ポテトフレンチサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 たまご	こめ じゃがいも あぶ ら さとう かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト
21 木	ごはん	牛乳	しせんどうふ くきわかめのごまふうみ	牛乳 とうふ ぶた肉 くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	チンゲン菜 しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 長ねぎ だいずもやし きゅうり 玉ねぎ
22 金	こんぶ ごはん	牛乳	さばのみそに けんちん汁	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ さば みそ とうふ	こめ さとう かたくり粉 じゃがいも	こんにゃく にんじん たけのこ しょうが ごぼう 長ねぎ
25 月	たんたん めん	牛乳	キャベツのオイスターいため ホワイトゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ ベー コン カルピス かんてん	めん あぶら ごま	にんにく しょうが もやし 長ねぎ にんじん キャベツ
26 火	アルファ化米 (うめちり)	牛乳	とりさといものゆずみそ煮 やさいのこうみあえ	牛乳 とり肉 ちくわぶ みそ	こめ あぶら さといも じゃがいも さとう ごま	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 きゅうり しょうが
27 水	わかめ ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそやき だいこんのわふうサラダ むらくも汁	牛乳 わかめ ぶた肉 みそ かまぼこ とり肉 とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくり粉	しょうが にんにく 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん しいたけ こまつな
28 木	たかな ごはん	牛乳	あじフライ さつま汁	牛乳 じゃこ あじ たま ご とり肉 とうふ みそ	こめ あぶら ごま こむぎ粉 さつまいも	こんにゃく たかな漬け だいこん ごぼう 長ねぎ
29 金	ドライ カレー	牛乳	ミネストローネ ビーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	こめ バター あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう トマト マッシュルーム にんじん セロリー こまつな キャベツ きゅうり
30 土	ばら てんどん	ミルー ジュ	だいこんのあさづけ あきのすまし汁	ミルージュ えび かま ぼこ たまご とうふ	こめ こむぎ粉 かたくり 粉 あぶら さとう ごま	まいたけ だいこん にんじん 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。

★じるしは5年3組のリクエストです。●じるし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。