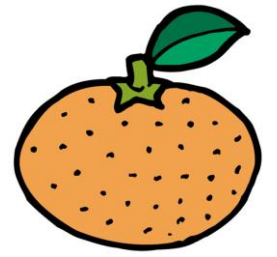


# 11月のこんだてひょう



令和7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	
4 火	くりとおいもの ごはん	牛乳	にくどうふ かぶのばいにくあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ とうふ	こめ くり さつまいも ごま あぶら さとう	しらたき しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ かぶ はくさい きゅうり うめ
5 水	わかめ ごはん	牛乳	ポテトコロッケ みそ汁 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 わかめ ぶた肉 たまご みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎ粉 パン粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな だいこん
6 木	チキン カレーライス	ブルーベリー ジョア	だいこんとハムのサラダ	ジョア とり肉 ハム	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり
7 金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい レモン
10 月	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめとメンマのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 長ねぎ メンマ みずな
11 火	ひじきとれん こんのごはん	牛乳	さばのごまだれやき みそ汁 みかん	牛乳 ひじき さば 油あげ ぶた肉 みそ	こめ さとう ごま	れんこん にんじん だいこん 長ねぎ みかん
12 水	パン パン	牛乳	キャベツのクリーム煮 パリパリサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 生クリーム	パン じゃがいも バター マカロニ こむぎ粉 あぶら ワンタンの皮	キャベツ 玉ねぎ にんじん だいこん もやし
13 木	ゆかり ごはん	牛乳	かんこく風にくじゃが チキン入りチコレギサラダ	牛乳 ぶた肉 生あげ ちくわ とり肉	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ みずな にんにく
14 金	五目あんかけ やきそば	牛乳	だいこんのちゅうかあえ さつまいもチップス	牛乳 ぶた肉 いか えび	めん あぶら ごま かたくり粉 さつまいも さとう	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ こまつな はくさい もやし だいこん きゅうり
17 月	ごはん	牛乳	のりのつくだ煮 とりとさといものゆずみそ煮 三色おひたし	牛乳 のり とり肉 ちくわ みそ かつおぶし	こめ さとう あぶら さといも じゃがいも ちくわぶ	こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう ゆず もやし こまつな
18 火	ツナ トースト	牛乳	チリコンカン みかん	牛乳 ツナ ひよこまめ ベーコン ぶた肉	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	玉ねぎ にんにく にんじん トマト みかん
19 水	ビビンバ チャーハン	牛乳	トッポギスープ りんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	こめ あぶら さとう トッポギ	しょうが ほうれん草 もやし にんじん だいこん 長ねぎ りんご
20 木	えのき ごはん	牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 油あげ ぶた肉 さば とり肉 とうふ	こめ さとう じゃがいも	えのき にんじん しょうが こんにゃく 長ねぎ
21 金	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 バター あぶら じゃがいも 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
25 火	ごはん	牛乳	かつおのふりかけ わふうポトフ キャベツのごまあえ	牛乳 かつおぶし とり肉 生あげ	こめ さとう ごま じゃがいも	だいこん にんじん れんこん こまつな キャベツ
26 水	みそ ラーメン	牛乳	キャベツのオイスターソース 洋なしのヨーグルトかけ	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン ヨーグルト	めん あぶら ごま さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ コーン メンマ みずな キャベツ 洋なし
27 木	ごはん	いちご ジョア	ポークストロガノフ ツナサラダ	ジョア ぶた肉 ツナ 生クリーム	こめ あぶら さとう バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト レモン キャベツ きゅうり
28 金	かやく ごはん	牛乳	きびなごのからあげ 旬やさいのとん汁	牛乳 とり肉 油あげ きびなご ぶた肉 とうふ みそ	こめ あぶら かたくり粉 さつまいも じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが だいこん 長ねぎ

※食材は都合により変更する場合があります。