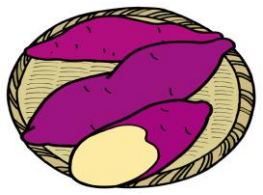


11月のこんだてひょう



令和８年度

西東京市立柳沢小学校

	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
2 月	ごはん	牛乳	しせんどうふ くきわかめのごまふうみ ぶどう	**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	チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きゅうり しいたけ にんじん たけのこ **ぶどう**
4 水	たらこ スパゲッティ	牛乳	やさいスープ アップルパイ	**牛乳** ベーコン **たらこ** とり肉	めん あぶら **バター** **パイ** さとう ジャム	あおじそ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな りんご
5 木	ふきよせ ごはん	牛乳	かつおのカツ ごもく汁	**牛乳 油あげ** かまぼこ **かつお たまご** とり肉	こめ あぶら さとう こむぎ粉 パン粉 くり	しめじ にんじん れんこん しょうが にんにく だいこん こまつな 長ねぎ
6 金	チキン カレーライス	プレーン ジョア	ビーンズサラダ 早香(はやか)	**ジョア** とり肉 いんげん豆	こめ あぶら こむぎ粉 じゃがいも **バター** さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 早香
9 月	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 火	かやく ごはん	牛乳	さばのしおこうじカレーやき きりたんぽ汁	**牛乳** とり肉 **油あげ** **さば** ぶた肉	こめ あぶら きりたんぽ	にんじん ごぼう はくさい えのき こまつな 長ねぎ
11 水	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ はくさいサラダ りんご	**牛乳** ぶた肉 **生クリーム** ハム	こめ あぶら こむぎ粉 さとう **バター**	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご トマト はくさい にんじん きゅうり
12 木	わかめ ごはん	牛乳	かんこくふう肉じゃが シーフードサラダ	**牛乳** わかめ ぶた肉 **生あげ** ちくわ いか えび	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくり粉	こんにゃく しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん
13 金	ちゅうか おこわ	牛乳	チキンのごまだれサラダ おこげのスープ	**牛乳** こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま おこげ	たけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ きゅうり だいこん こまつな
16 月	すきやき どん	牛乳	だいこんのあさづけ りんご	**牛乳** ぶた肉 **とうふ**	こめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	しらたき にんじん はくさい 長ねぎ だいこん りんご
17 火	ツナ トースト	牛乳	チリコンカン みかん	**牛乳** ツナ ベーコン ひよこまめ 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
18 水	さつまいも ごはん	牛乳	とり肉のしちみやき だいこんとツナのサラダ みそ汁	**牛乳** とり肉 ツナ **とうふ** みそ	こめ さつまいも さとう	長ねぎ だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ みずな
19 木	えのき ごはん	牛乳	ぶりの焼きなんばん はくさいのみそ汁 みかん	**牛乳 油あげ** ぶた肉 **ぶり** みそ	こめ さとう	えのき にんじん 長ねぎ はくさい こまつな にんじん みかん
20 金	ごもく 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 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 だいこん きゅうり
24 火	ごはん	牛乳	かつおのふりかけ ちくぜんに　ごまずあえ	**牛乳** 粉かつお とり肉 ちくわ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん もやし きゅうり
25 水	シナモン りんご トースト	牛乳	コーンシチュー スパゲッティサラダ	**牛乳** ベーコン とり肉 ハム	**パン** ジャム あぶら じゃがいも **バター** こむぎ粉 めん	りんご 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり
26 木	ひじきとれんこんのごはん	牛乳	さけのゆうあんやき せんべい汁	**牛乳** ひじき **油あげ** とり肉 **さけ** ぶた肉	こめ さとう せんべい	れんこん ゆず だいこん ごぼう 長ねぎ みずな しいたけ
27 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 ぶどう	**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 **ぶどう**
28 土	ばらてん どん	ブルーベリージョア	かぶときゅうりのピリカラすまし汁	**ジョア** わかめ **たまご** えび **とうふ** かまぼこ	こめ こむぎ粉 あぶら さとう 麩(ふ)	まいたけ かぶ きゅうり
30 月	展覧会振替休業日					

※食材は都合により変更する場合があります。