



令和3年度

11月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるもとになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	月		ゆかりごはん にくじゃが なまなめこのみそしる	ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	ゆかり にんじん・たまねぎ・さやいんげん なめこ・だいこん・こまつな
2	火		たっぷりキャベツのホイコーローどん ちゅうかふうコーンスープ りんご	ぶたにく・みそ・オイスターソース とりにく・たまご	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こめあぶら・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン・あかピーマン・ねぎ にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう・ねぎ りんご
4	木		ごはん・こまつなふりかけ あげだしどうふ こんさいじる	ちりめんじゃこ とうふ・かつおぶし とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・ごま こむぎこ・コーンスターチ・こめあぶら・かたくりこ・さとう こんにやく	こまつな ねぎ だいこん・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・ねぎ
5	金		やきカレーパン はなやさいのサラダ ベーコンポテトスープ	ぶたにく・だいず・チーズ ベーコン	コッペパン・こめあぶら・こむぎこ さとう こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・にんにく・たまねぎ にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ
8	月		ごはん きりぼしだいこんのみそしる とりにくとこんさいのなんばんあげ カミカミあえ	あぶらあげ・かつおぶし・みそ とりにく するめいか	こめ・おしむぎ しょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう	きりぼしだいこん・にんじん・しめじ・こまつな・ねぎ しょうが・れんこん・ごぼう にんじん・きゅうり・キャベツ
9	火		タンメン てづくりにくまん みかん	ぶたにく・なると ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら こむぎこ・さとう・こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ みかん
10	水		さつまいもごはん そくせきづけ きのこじる	さわら あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さつまいも さとう	しょうが キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・にんじん・えのきたけ・まいたけ・しめじ・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ
11	木		フォカッチャ イタリアンサラダ てづくりニョッキのクリームに	ベーコン だっしふんにゅう・チーズ・とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	フォカッチャ こめあぶら・オリーブゆ・さとう こむぎこ・じゃがいも・バター・こめあぶら・マーガリン	あかピーマン・きいろピーマン・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・にんにく・たまねぎ・バジル たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー
12	金		ひじきごはん ししゃものフライ さといものみそしる	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・パンこ・こめあぶら さとう さといも	にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・きゅうり にんじん・ねぎ・ほうれんそう
15	月		キャベツのペペロンチーノ くきわかめのサラダ サイダーゼリー	ベーコン くきわかめ こなかんてん	スパゲティ・オリーブゆ・こめあぶら こめあぶら・さとう・ごま さとう・たんさんいんりょう	とうがらし・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・パセリ もやし・だいこん・にんじん・きゅうり・にんにく みかんかん・おうとうかん
16	火		といめし いかのうめごろもあげ ヒカド	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし いか ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう しょうしんこ・こむぎこ・こめあぶら こめあぶら・さつまいも	ごぼう・にんじん うめ にんじん・だいこん・しいたけ・こねぎ
17	水		セサミトースト はるさめサラダ チリコンカン	ハム だいず・ぶたにく・ベーコン	しよくパン・マーガリン・ごま・さとう はるさめ・さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・さとう	にんじん・きゅうり・キャベツ しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマトピューレ・トマト
18	木		ごはん やさしいため ごもじる	さば・みそ・かつおぶし ぶたにく とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう・かたくりこ こめあぶら こめあぶら	しょうが にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・にら しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな
19	金		オリジナルおえかきオムライス ミックスサラダ オニオンスープ	とりにく・たまご ベーコン	こめ・おしむぎ・こめあぶら・マーガリン・マヨネーズ こめあぶら・さとう こめあぶら	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・きいろピーマン・ピーマン ブロッコリー・にんじん・とうもろこし たまねぎ・パセリ
24	水		ふきよせおこわ さんまのしおやき みそけんちんじる	ぶたにく・かつおぶし さんま とりにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・もちごめ・こめあぶら・さとう さとう こめあぶら・じゃがいも・こんにやく	くり・にんじん・しいたけ・しめじ だいこん ごぼう・にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
25	木		わかめうどん やさいのこんぶあえ だいがくいも	わかめ・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし しおこんぶ	うどん さつまいも・こめあぶら・さとう・みずあめ	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう はくさい・にんじん・こまつな
26	金		きのこのカレーライス ごぼうサラダ りんご	ぶたにく ツナ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・ごま・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・エリンギ・りんご ごぼう・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん りんご
29	月		ごはん おひたし はくさいのみそしる	とりにく かつおぶし みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こむぎこ・さとう	しょうが・にんにく・レモン キャベツ・にんじん・もやし・こまつな はくさい・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ
30	火		きなこあげパン だいこんサラダ ワントンスープ	きなこ ぶたにく	ねじりパン・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう こめあぶら・ワントンのかわ・ごまあぶら	だいこん・にんじん・きゅうり しょうが・たけのこ・にんじん・はくさい・ねぎ

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

※今月の献立より※

- 2日：「たっぷりキャベツのホイコーローどん」は、市内の保育園や小学校・中学校の共通献立です。名前のとおり、西東京市でたくさん作られているキャベツがたっぷり入ります。当日のキャベツは、都築農園さんを持って来ていただく予定です。
- 8日：11月8日は「いい歯の日」になっているので、かみごたえのある食べ物をたくさん使ったメニューにしました。
- 11日：「フォカッチャ」はイタリア生まれの平たいパンで、火で焼いたものという意味があります。「イタリアンサラダ」のドレッシングには、オリーブオイルやバジルを使います。「ニョッキ」はイタリアでよく作られている、お団子のような形をしたパスタです。
- 16日：「といめし」は、諫早市の目代地方で昔から食べられている混ぜごはんです。鶏のことを「とい」といい、家で飼っていた鶏を使ってお客さんにおふるまっていたそうです。「ヒカド」は、さつまいもをすりおろして、とろみをつけた臭たくさんの汁物です。
- 19日：19日と20日は展覧会です。今年のテーマは、「作ろう！世界にひとつだけの私の作品」です。みんなでオムライスにケチャップで絵をかくて、世界にひとつだけのオムライスを作りましょう。
- 24日：11月24日は、「いい日本食の日」のゴロ合わせから、「和食の日」になっています。

今月の目標

食事のあいさつをきちんとしよう

今月の地場・産直野菜（予定）

＜都築農園より＞

キャベツ・さといも・セロリ

＜中野雄一さんより＞

こまつな・だいこん・ブロッコリー

＜本橋和利さんより＞ だいこん

＜臼井農園（新潟県）より＞ にんじん