家庭数

令和4年度 11月こんだてひょう

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて 飲物	こんだて 主食 おかず・デザート	主食・おかず・デザートの主な食材料 (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	火	にぎゅう	ぶたにくのしょうがいためどん かぶのあまずづけ すましじる	ぶたにく わかめ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ かぶ・かぶのは・にんじん・はくさい だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ
2	水	にぎゅう	こまつなチャーハン たらのピリットジャン ちゅうかスープ	ぶたにく たら とりにく	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・ごまあぶら	たけのこ・にんじん・こまつな しょうが・にんにく・りんご しょうが・にんじん・だいこん・チンゲンサイ・ねぎ
4	金	にぎゅう	かきたまうどん おひたし やきいも	とりにく・たまご・かつおぶし かつおぶし	うどん・かたくりこ さつまいも	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
7	月	にぎゅう	**ガラゴのカレーライス★** ピクルスふうサラダ **やきりんご★**	ぶたにく	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 さとう・こめあぶら さとう・バター	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご・ミニトマト きゅうり・にんじん・だいこん りんご・シナモン
8	火	にぎゅう	**だいずごはん** **いい歯の日** **やきししゃも** **カミカミあえ** **きりぼしだいこんのみそしる**	ぶたにく・だいず・かつおぶし こもちししゃも するめいか あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう	にんじん・さやいんげん にんじん・きゅうり・キャベツ きりぼしだいこん・にんじん・しめじ・こまつな・ねぎ
9	水	ジョア(マスカット)	きんぴらチキンサンド はなやさいのサラダ **こまったさんのシチュー★**	とりにく ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	まるパン・こめあぶら・さとう・ごまあぶら さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	しょうが・ごぼう・にんじん キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・にんにく・たまねぎ たまねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム
10	木	にぎゅう	ごはん・ひじきふりかけ さといものあげに きのこじる	ひじき みそ あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま さといも・かたくりこ・こめあぶら・さとう	ゆかり だいこん・にんじん・えのきたけ・まいたけ・しめじ・たもぎたけ・ほうれんそう・ねぎ
11	金	にぎゅう	**らいおんレストランのナポリタン★** コールスローサラダ **スイートポテト★**	ぶたにく・ベーコン なまクリーム・ぎゅうにゅう・たまご	スパゲティ・こめあぶら さとう・こめあぶら さつまいも・バター・さとう・はちみつ	にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・にんじん・とうもろこし
14	月	にぎゅう	じゃこなめし やさいのにくまき かいそうのあえもの さつまじる	ちりめんじゃこ ぶたにく・かつおぶし くきわかめ・こんぶ・わかめ・ふのり・しろとさか・あかのり とりにく・とうふ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう・かたくりこ こめあぶら・さとう こめあぶら・こんにゃく・さつまいも	こまつな にんじん・さやいんげん にんじん・きゅうり・もやし しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
15	火	にぎゅう	セサミトースト はるさめサラダ ポークビーンズ	ハム だいず・ぶたにく	しょくパン・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・こむぎこ・マーガリン	にんじん・きゅうり・キャベツ にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト
16	水	にぎゅう	きのこごはん **14ひきのかぼちゃコロッケ★** しおとんじる	かつおぶし ぶたにく ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・パンこ こめあぶら	しめじ・しいたけ・たもぎたけ・まいたけ・えのきたけ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ にんじん・だいこん・はくさい・こねぎ
17	木	にぎゅう	たんたんめん やさいのちゅうかあえ **ぐりとぐらのカステラ★**	ぶたにく・だいず・みそ たまご	ちゅうかめん・こめあぶら・ごま・ごまあぶら・かたくりこ ごまあぶら・ラーゆ こむぎこ・さとう・バター	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・ねぎ・チンゲンサイ きゅうり・にんじん・だいこん・キャベツ レモン
18	金	にぎゅう	**カツカレーライス★** いとかんてんのサラダ みかん	とりにく いとかんてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン・パンこ こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・とうもろこし・にんじん・キャベツ みかん
21	月	にぎゅう	さつまいもごはん やさいいため さばのみそに もずくじる	ぶたにく さば・みそ・かつおぶし もずく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さつまいも こめあぶら さとう・かたくりこ	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 にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
22	火	にぎゅう	**ピタパン** **シャウルマ** **フムスサラダ** **世界の料理「カタール」** **レンティルスープ**	とりにく ひよこまめ ベーコン・レンズまめ	ピタパン こめあぶら ごま・さとう・こめあぶら・オリーブゆ こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ きゅうり・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・にんにく たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ
24	木	にぎゅう	**ふきよせおこわ** **さんまのしおやき** **和食の日** **みそすいとん**	とりにく・かつおぶし さんま ぶたにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・もちごめ・こめあぶら・さとう さとう こむぎこ	くり・にんじん・しいたけ・しめじ だいこん ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな
25	金	にぎゅう	ホイコーローどん にらたまスープ りんご	ぶたにく・みそ・オイスターソース とりにく・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・かたくりこ こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン たまねぎ・きくらげ・ねぎ・にら りんご
28	月	にぎゅう	カリカリうめごはん そくせきづけ いかのかりんとあげ こんさいじる	いか とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こんにゃく	うめ キャベツ・にんじん・かぶ・きゅうり しょうが だいこん・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・ねぎ
29	火	にぎゅう	**キャベツのわふうスパゲティ** ポテトサラダ **市内共通献立** **とうみつパイ★**	ベーコン・ぶたにく ハム	スパゲティ・オリーブゆ じゃがいも・こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう・はちみつ・パンこ・パイシート	にんにく・キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ・ピーマン たまねぎ・にんじん・きゅうり レモン
30	水	にぎゅう	**ごはん** **さけのやきづけ** **きりざい** **郷土料理「新潟県」** **スキージる**	さけ なっとう・かつおぶし ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ さとう さとう・ごま こめあぶら・さつまいも・こんにゃく	しょうが きゅうり・こまつな・にんじん・たくあんづけ にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・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もあります。

✿今月の献立より✿

- **8日 いい歯の日**: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。
- **22日 世界の料理「カタール」**:20日から行われるサッカーワールドカップの開催国「カタール」の料理を作ります。
- **24日 和食の日**:11月24日は、“いい日本食の日”のゴロ合わせから、「和食の日」になっているので、和食の献立にしました。
- **29日 市内共通献立**:「キャベツのわふうスパゲティ」は、市内の保育園や小学校・中学校の共通献立です。キャベツは西東京市でたくさん作られている野菜の一つです。当日のキャベツは、本橋和利さんに持って来ていただく予定です。
- **30日 郷土料理「新潟県」**:「さけのやきづけ」は、さけを焼いてからたれに漬け込みます。「きりざい」は、納豆と細かく切った野菜や漬物を混ぜ合わせた料理です。「スキージる」は、明治時代にスキーが伝えられた時に生まれました。
- **おはなし給食**:★の料理は、おはなし給食のメニューです。詳しくは裏面をご覧ください。

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築勲さん> キャベツ・セロリ・里芋・ピーマン
<本橋和利さん> 大根・キャベツ
<中野雄一さん> 小松菜・大根・ブロッコリー
<臼井農園(新潟県)> 米・さつまいも

今月の目標

✐食事のあいさつをきちんとしよう