



11月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和5年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1水	○	読書月間：からすのてんぷらやさん「かきあげ」 ごはん じゃこふりかけ			かきあげ こまつなのおかかあえ だいこんのみそじる	牛乳、ちりめんじゃこ、 鰹節、えび、たまご、油揚げ、 みそ	米、ごま、砂糖、さつまいも、 小麦粉、油	しゅんぎく、玉ねぎ、エリンギ、 にんじん、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、だいこん、 はくさい、長ねぎ	616 kcal 22.6 g 19.6 g 2.6 g	
2木	○	キャベツの わふう スパゲッティ	さかなの トマトに	クリームコーンスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、さめ、 調理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、油、小麦粉、 オリーブ油、じゃがいも、バター	にんにく、キャベツ、にんじん、 しめじ、長ねぎ、青ピーマン、 玉ねぎ、トマト、とうもろこし	600 kcal 27.8 g 24.3 g 2.4 g		
6月	○	カリカリ キムチ チャーハン	はるまき	やさいのちゅうかあえ こまつなとたまごのスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、たまご	米、麦、油、ごま、春巻きの皮、 はるさめ、砂糖、ごま油、 かたくり粉、小麦粉	にんにく、はくさいキムチ漬、 つぼ漬、長ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、にんじん、にら、 だいこん、キャベツ、玉ねぎ、 こまつな	636 kcal 23.5 g 23.1 g 2.9 g		
7火	○	チキンライス	あきのオムレツ	めぐみちゃんメニュー にしとうきょうスープ りんご	牛乳、鶏肉、ツナ、生クリーム、 たまご、ピザチーズ、豚肉、 ベーコン、ウィンナー	米、麦、油	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 グリーンピース、しめじ、こまつ な、 生しいたけ、セロリー、キャベ ツ	631 kcal 28.3 g 24.2 g 2.7 g		
8水	○	いい歯の日の献立 もみじごはん			ししゃもの いそべあげ	かみかみサラダ あきのこんさいとうにゅうじる	牛乳、ししゃも、青のり、すめ、 煮干し、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、ごま、小麦粉、かたくり粉、 砂糖、油、さつまいも、こんにゃく	にんじん、だいこん、きゅうり、 玉ねぎ、はくさいキムチ漬、 ごぼう、ほんしめじ、長ねぎ	608 kcal 25.7 g 21.8 g 2.7 g
9木	○	むぎごはん	ホイコーロー	わかめスープ あんにんどうふ	牛乳、豚肉、赤みそ、ベーコン、 わかめ、調理用牛乳	米、麦、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、長ねぎ、青ピーマン、 赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、 干し椎茸、パイン缶詰、 もも缶詰、みかん缶詰	606 kcal 23.1 g 19.0 g 2.2 g		
10金	○	読書月間：ぜったいたべないからね「さかなのフライ」 まるパン			しろみざかな フライ キャロットラペ キャベツのクリームに	牛乳、メルルーサ、鶏肉、ツナ、 ベーコン、調理用牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、 ごま油、じゃがいも、 マカロニ、バター	にんじん、らっきょう漬、 にんにく、キャベツ、 玉ねぎ、こまつな	624 kcal 27.2 g 28.0 g 2.7 g	
13月	○	読書月間：豆はとってすぐれもの「まめサラダ」 むぎごはん			ハヤシシチュー まめサラダ みかん	牛乳、豚肉、粉チーズ、生クリーム、 大豆、青大豆、いんげん豆、金時豆	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、トマト、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、みかん	622 kcal 20.6 g 18.3 g 2.4 g	
14火	○	わかめごはん	さばの ピリからやき	やさいチップス なめこじる	牛乳、さば、豆腐、みそ	米、麦、ごま油、ごま、 さつまいも、油	しょうが、ごぼう、にんじん、 なめこ、はくさい、 だいこん、長ねぎ	668 kcal 24.3 g 29.3 g 2.4 g		
15水	○	カレーうどん	ちくわの いそべあげ	ポテトサラダ	牛乳、豚肉、竹輪、青のり	うどん、かたくり粉、小麦粉、 油、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、もやし、 干し椎茸、ほうれんそう、 長ねぎ、キャベツ、 とうもろこし	600 kcal 22.8 g 26.0 g 2.8 g		
16木	○	あきの かおりごはん	さといもの みそチーズやき	もすくのかきたま汁	牛乳、油揚げ、ベーコン、鶏肉、 調理用牛乳、みそ、チーズ、 豆腐、かまぼこ、もすく、たまご	米、もち米、粟、油、さといも、 小麦粉、かたくり粉	にんじん、しめじ、玉ねぎ、 ごぼう、長ねぎ、だいこん	610 kcal 24.8 g 21.5 g 2.3 g		
17金	○	読書月間：ひみつのカレーライス「ひみつのカレーライス」 ひみつのカレーライス			牛乳、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、れんこん、 にんじん、玉ねぎ、セロリー、 トマト、つぼ漬、キャベツ、 もも果汁、もも缶詰	602 kcal 16.9 g 14.7 g 2.1 g		
20月	○	ごはん	キャベツメンチ	みずなサラダ よしのじる	牛乳、豚肉、高野豆腐、 鶏肉、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、 砂糖、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 水菜、だいこん、たけのこ、 長ねぎ、こまつな	620 kcal 24.2 g 21.8 g 2.4 g		
21火	○	やさいたっぷり西東京市共通献立 だいこんなめし			なまあげの みそでんがく だいこんのわふうポトフ りんご	牛乳、生揚げ、みそ、鶏肉、 ウィンナー	米、麦、ごま油、砂糖、ごま、 じゃがいも	だいこん、だいこん葉、 にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、 こまつな、りんご	613 kcal 24.2 g 21.0 g 2.7 g	
22水	○	ココア きなこ あげパン	はくさいと うすらの シチュー	ブロッコリーの ペペロンチーノ	牛乳、きな粉、鶏肉、うすら卵、 調理用牛乳、ベーコン	パン、油、砂糖、じゃがいも、 小麦粉、バター、オリーブ油	はくさい、にんじん、玉ねぎ、 だいこん、グリーンピース、 にんにく、ブロッコリー、 赤ピーマン、とうがらし	604 kcal 23.4 g 29.2 g 2.3 g		
24金	○	和食の日の献立 ごはん			ぶりのてりやき	ほうれんそうのおひたし けんちんじる・ げんきみそ	牛乳、ぶり、鰹節、みそ、 鶏肉、豆腐	米、油、砂糖、さといも、 こんにゃく	にんじん、青ピーマン、 長ねぎ、干し椎茸、しょうが、 こまつな、キャベツ、 だいこん、ごぼう	606 kcal 26.5 g 20.0 g 2.6 g
28火	○	ごはん	スタミナ にくいため	コーンポテト わかめとはくさいのスープ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、わかめ	米、油、ごま、砂糖、ごま油、 かたくり粉、じゃがいも、 バター、はるさめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 青ピーマン、赤ピーマン、 にら、とうもろこし、はくさい、 長ねぎ、えのきたけ	643 kcal 21.2 g 22.1 g 2.8 g		
29水	○	西東京市の友好都市：千葉県勝浦市の料理「勝運カツ」 ごはん			かつんカツ	やさいのあさづけ ごもくじる	牛乳、かつお、鶏肉、 豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、 かぶ、かぶの葉、にんじん、 きゅうり、だいこん、ごぼう、 しめじ、長ねぎ、こまつな	602 kcal 28.1 g 16.8 g 2.2 g
30木	○	読書月間：くまのがっこう「おいもシチュー」「ベリーの森マフィン」 ガーリック チキンライス			おいもシチュー	ツナサラダ ベリーのもりマフィン	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 ツナ、たまご	米、麦、オリーブ油、さつまいも、 油、じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、 赤ピーマン、にんじん、長ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、ラズベリー、干しぶどう	661 kcal 20.0 g 19.9 g 2.4 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。 天候等により他地区になることもあります。
キャベツ・こまつな・ブロッコリー・かぶ・ほうれん草・はくさい・だいこん・さといも・にんじん・セロリー・みかん