



11月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和6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金	○	読書月間:「大きな森の小さな家」メープルあげパン			牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、ベーコン	パン、油、メープルシュガー、でん粉、はるさめ、ごま油、オリーブ油、マカロニ	玉ねぎ、しょうがはくさい、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、こまつな、赤ピーマン、ブロッコリー、にんにく	603 kcal 21.6 g 24.7 g 2.5 g
5火	○	むぎごはん	ハヤシシチュー	ツナサラダ みかん	牛乳、豚肉、粉チーズ、生クリーム、ツナ	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、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、みかん	616 kcal 20.7 g 19.8 g 1.9 g
6水	○	めぐみちゃんメニューの応募作 にしとつきょうやさい たっぷりスタミナどん			牛乳、豚肉、ベーコン、わかめ	米、麦、油、じゃがいも、はるさめ、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、だけのこ、干し椎茸、玉ねぎ、りんご	607 kcal 20.7 g 23.6 g 2.2 g
7木	○	カレーうどん	ちくわの いそべあげ	ほっかいサラダ	発酵乳、豚肉、ちくわ、青のり、さけ	うどん、油、小麦粉、でん粉、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、もやし、ほうれんそう、長ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	605 kcal 24.8 g 20.8 g 2.8 g
8金	○	いい歯の日の献立 もみじごはん			牛乳、ししゃも、するめ、煮干、みそ	米、ごま、小麦粉、パン粉、油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、はくさい、きムチ漬、切干しだいこん、長ねぎ、えのきだけ、こまつな	630 kcal 25.8 g 20.6 g 2.8 g
11月	○	読書月間:「きょうはソニミのうでキムチをつくれるひ!」キムチスープ			牛乳、油揚げ、昆布、豚肉、ひじき、たまご、チーズ、調理用牛乳、豆腐、みそ	米、麦、さといも、油、砂糖、ごま油、はるさめ	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、だいこん、だいこん葉、もやし、チンゲンツァイ、長ねぎ、はくさい、きムチ漬、にら、しょうが	603 kcal 26.6 g 24.2 g 2.7 g
12火	○	読書月間:「かぼちゃスープ」かぼちゃスープ			牛乳、ツナ、チーズ、粉チーズ、調理用牛乳、生クリーム	パン、マヨネーズ、油、砂糖、バター、小麦粉	とうもろこし、玉ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム	679 kcal 24.5 g 37.8 g 2.8 g
13水	○	ごはん	すきやきに	ダイコンサラダ さつまいもとりんごにもの	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、しらたき、麩、砂糖、ごま、さつまいも	にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな、とうもろこし、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、りんご、レモン、干しぶどう	648 kcal 26.0 g 21.2 g 2.0 g
14木	○	ごはん げんきみそ	とりにくレモン しょうゆやき	あおなのおひたし こんさいじる	牛乳、みそ、鶏肉、鰹節、油揚げ	米、油、砂糖、小麦粉、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、にんにく、レモン、こまつな、キャベツ、だいこん、ごぼう	615 kcal 25.4 g 20.6 g 2.8 g
15金	○	読書月間:「給食番長」カレー、ひじきサラダ			牛乳、豚肉、ひじき	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、ごま、こんにゃくゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト、とうもろこし、キャベツ、かき、りんご、もも缶詰	645 kcal 16.9 g 22.2 g 1.8 g
18月	○	きびわかめ ごはん	さけの みそマヨネーズ やき	からしあえ けんちんじる	牛乳、鮭、みそ、鶏肉、豆腐	米、きび、ごま、マヨネーズ、油、ごま油、さといも、こんにゃく	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、ごぼう、しめじ、干し椎茸、長ねぎ	601 kcal 27.5 g 20.9 g 2.6 g
19火	○	読書月間:「ぐりとくとすみれちゃん」かぼちゃコロッケ			牛乳、鶏肉、おから、豚肉、ちりめんじゃこ、たまご	米、麦、バター、オリーブ油、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、長ねぎ、トマト、セロリ、こまつな	644 kcal 23.6 g 22.5 g 2.2 g
20水	○	みそラーメン			牛乳、豚肉、みそ、調理用牛乳	中華麺、油、ごま油、砂糖、練りごま、ごま、さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん、だけのこ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、とうもろこし、チンゲンツァイ、ごぼう、パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	681 kcal 24.4 g 19.2 g 2.9 g
21木	○	だいこんなめし	おでん	マカロニサラダ みかん	牛乳、さつま揚げ、うずら卵、ちくわ、昆布	米、麦、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	だいこん、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、みかん	607 kcal 23.0 g 16.6 g 2.7 g
22金	○	11/24 和食の日の献立 バラてんどん			牛乳、えび、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、調理用牛乳	米、小麦粉、でん粉、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、小豆	まいだけ、キャベツ、だいこん、ゆかり、しょうが、にんじん、ごぼう	641 kcal 22.5 g 18.2 g 2.3 g
25月	○	キャロットライス	あきのオムレツ	キャベツのカレーポトフ りんご	牛乳、ツナ、生クリーム、たまご、チーズ、豚肉、ベーコン、ウィンナー	米、バター、油、じゃがいも	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、セロリ、キャベツ、りんご	654 kcal 27.1 g 24.8 g 2.1 g
26火	○	読書月間:「ダイズレンジャー」とうふハンバーグ、ごもくまめ			牛乳、豆腐、豚肉、ひじき、大豆、昆布、ちくわ、油揚げ、みそ	米、油、パン粉、砂糖、でん粉、こんにゃく	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、はくさい、えのきだけ、こまつな、長ねぎ	612 kcal 27.2 g 20.8 g 2.7 g
27水	○	読書月間:「やさいのがっこう」チンジャオロース			牛乳、豚肉、豆腐	米、ごま油、でん粉、油、砂糖、しゅうまいの皮、はるさめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、ピーマン、赤ピーマン、だけのこ、もやし、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな	603 kcal 23.5 g 21.1 g 2.2 g
28木	○	ごこくごはん	さんまの たつたあげ	わふうポテトサラダ だいこんのみそしる	牛乳、ささげ、さんま、ひじき、油揚げ、わかめ、みそ	米、あわき、び、麦、赤米、ごま、でん粉、油、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	しょうが、れんこん、にんじん、キャベツ、さやいんげん、だいこん、えのきだけ、こまつな、長ねぎ	611 kcal 23.0 g 26.3 g 2.4 g
29金	○	読書月間:「りんごかもしれないりんごかもしれないマフィン」			牛乳、豚肉、ベーコン、たまご、調理用牛乳	ペンネマカロニ、油、オリーブ油、小麦粉、砂糖、はちみつ、バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマト、キャベツ、セロリ、こまつな、りんご	609 kcal 20.3 g 22.3 g 2.7 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。
こまつな・ブロッコリー・だいこん・はくさい・さといも・キャベツ・みかん・柿

