



11月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7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			
4火	○	あきのばらてんどん		ゆかりあえ ごじる	牛乳,えび,豚肉, 大豆,味噌	米,小麦粉,でんぷん,油, さつまいも,砂糖,さといも, こんにゃく	まいだけ,キャベツ,だいこん, ゆかり,にんじん,ごぼう, 長ねぎ	646 kcal 25.8 g 22.7 g 2.2 g			
5水	○	読書月間:「クローバーと魔法動物」 シナモントースト			牛乳,豚肉,大豆,調理用牛乳, 生クリーム,ベーコン	パン,バター,砂糖,パン粉, でんぷん,油,じゃがいも, 小麦粉,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,はくさい, とうもろこし,しょうが, 長ねぎ,にんにく,ブロッコリー, 赤ピーマン	635 kcal 25.3 g 30.9 g 2.2 g			
6木	○	ちゅうかどん		なまきくらげと はるさめのサラダ だいがくいも	牛乳,豚肉,えび,いか, なると	米,油,ごま油,でんぷん, はるさめ,砂糖,さつまいも, 水あめ,ごま	にんにく,しょうが,はくさい, 玉ねぎ,にんじん,だけのこ, チンゲン菜,きくらげ, きゅうり,キャベツ,もやし	662 kcal 22.1 g 20.2 g 2.0 g			
7金	○	11/8 いい歯の日の献立 もみじごはん		ししゃもの フライ かみかみサラダ あきのこんさいじる	牛乳,ししゃも,すもめ, 煮干し,豚肉,油揚げ, 豆腐,味噌	米,ごま,小麦粉,パン粉, 油,砂糖,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,白菜キムチ漬け, ごぼう,しめじ,長ねぎ	637 kcal 27.5 g 22.3 g 2.6 g			
10月	○	イングリッシュウィークの献立 イギリスパン のサンド			フィッシュ アンドチップス	ABCトマトスープ	牛乳,たら,鶏肉,ベーコン	パン,小麦粉,でんぷん,油, じゃがいも,オリーブ油, マカロニ,砂糖	612 kcal 26.9 g 24.2 g 2.6 g		
11火	はつこ	読書月間:「うちにかえったガラゴ」 カレーとやきりんご			発酵乳,豚肉,大豆	米,麦,じゃがいも, 小麦粉,バター,油,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,ごぼう,キャベツ, こまつな,りんご	620 kcal 17.7 g 17.8 g 2.1 g			
12水	○	さんまごはん		いもいもサラダ かぶとはくさいのみそじる	牛乳,さんま,豚肉, 油揚げ,味噌	米,でんぷん,油,砂糖,ごま, じゃがいも,さつまいも, マヨネーズ	しょうが,にんじん,きゅうり, かぶ,はくさい,長ねぎ	660 kcal 23.2 g 27.8 g 2.4 g			
13木	○	読書月間:「そのときがあくるく」 なす入りミートソーススパゲッティ			なすいり ミートソーススパゲッティ	ごまだれサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,調理用牛乳, 生クリーム,たまご	スパゲッティ,オリーブ油, 油,小麦粉,砂糖,ごま油,ごま, 練りごま,さつまいも,バター	しょうが,にんにく,セロリー, 玉ねぎ,にんじん,なす,しめじ, トマト,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	602 kcal 22.1 g 20.3 g 2.0 g	
14金	○	ごはん	ダッカルビ	はるさめスープ ジャバンのり	牛乳,のり,鶏肉,味噌, 豚肉,豆腐	米,ごま油,ごま,砂糖,油, さつまいも,トッポギ, はるさめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, キャベツ,にんじん,万能ねぎ, 長ねぎ,こまつな	619 kcal 23.2 g 19.0 g 2.2 g			
17月	○	だいこんなめし	おでん	あきのごまあえ がんづき	牛乳,ウィンナー,ちくわ, がんもどき,つみれ,こんぶ, さつまいも,調理用牛乳, たまご,味噌	米,こんにゃく,ちくわぶ, ごま,ねりごま,砂糖, 小麦粉,はちみつ	だいこん葉,だいこん,にんじん, ほうれんそう,キャベツ, えのきたけ,しめじ	656 kcal 23.7 g 17.8 g 2.8 g			
18火	○	読書月間:「ハムスたんていとかいとラニャー」 ハムかつ			まるパン	ハムカツ	むらさきキャベツの カラフルツナサラダ はなやさいのシチュー	牛乳,ハム,ツナ,鶏肉, ベーコン,調理用牛乳, 生クリーム	パン,小麦粉,パン粉, 油,砂糖,じゃがいも,バター	キャベツ,レッドキャベツ, きゅうり,にんじん, ブロッコリー,カリフラワー, 玉ねぎ	625 kcal 26.8 g 28.9 g 2.5 g
19水	○	ガバオライス	カイジャオ	フォー みかん	牛乳,鶏肉,大豆,油揚げ, 豚肉,たまご	米,麦,ごま油,砂糖, でんぷん,油,フォー	にんにく,しょうが,玉ねぎ, だけのこ,ピーマン,赤ピーマン, にんじん,干し椎茸,はくさい, もやし,にら,みかん	655 kcal 29.6 g 22.1 g 2.4 g			
20木	○	あんかけうどん		かぶのサラダ くりいり ほうじちゃマフィン	牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ, ツナ,たまご,調理用牛乳	うどん,こんにゃく, でんぷん,油,砂糖, 小麦粉,バター,栗	にんじん,だけのこ,干し椎茸, なめこ,こまつな,長ねぎ, かぶ,キャベツ,きゅうり	603 kcal 22.0 g 23.2 g 2.5 g			
21金	○	11/24 和食の日の献立 ごはん げんきみそ			さかなの てりやき	あおなのおひたし さつまじる	牛乳,味噌,はまち,鰹節, 豚肉,油揚げ,豆腐,味噌	米,油,砂糖,でんぷん, さつまいも,こんにゃく	にんじん,ピーマン,長ねぎ, 干し椎茸,しょうが,しょうが, こまつな,キャベツ,ごぼう, だいこん,はくさい	667 kcal 28.9 g 24.4 g 2.6 g	
25火	○	西東京市の友好都市:千葉県勝浦市の料理 かつうらタンタンメン			あげかつおのごまみそあえ しらたまきなこ	牛乳,豚肉,かつお, 鰹節,味噌,きな粉	中華めん,油,砂糖,ラー油, でんぷん,ごま,白玉粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 万能ねぎ,ほうれんそう, 干し椎茸	676 kcal 32.9 g 20.7 g 2.5 g		
26水	○	やさいたっぷり西東京市共通献立 きゃべすきどん			まめじゃこサラダ わかめとたまごのスープ	牛乳,豚肉,くきわかめ, ちりめんじゃこ,大豆, かまぼこ,わかめ,たまご	米,油,しらたき,砂糖, でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,長ねぎ,こまつな, だいこん,きゅうり	605 kcal 25.9 g 18.3 g 2.5 g		
27木	○	やきにくロールトースト		さつまいもチップス サンラータン	牛乳,豚肉,チーズ, 鶏肉,豆腐,たまご	パン,砂糖,マヨネーズ, さつまいも,油,はるさめ, でんぷん,ラー油,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ, 長ねぎ,きくらげ,もやし, えのきたけ,にら	592 kcal 27.6 g 28.5 g 2.3 g			
28金	○	読書月間:「山田小学校」 フルーツポンチ			むぎごはん	ハヤシシチュー	マカロニサラダ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,生クリーム, 寒天	米,麦,油,小麦粉,バター, 砂糖,マカロニ,マヨネーズ	しょうが,にんにく,マッシュルー ム, 玉ねぎ,にんじん,セロリー,しめじ, きゅうり,キャベツ,とうもろこし, みかん缶,パイン缶,黄桃缶,レモン	657 kcal 20.6 g 19.3 g 2.0 g