

日	牛乳	献立名	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	
4 火	○	ごはん		米		671 kcal	
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖,油		33.8 g	
		かぼちゃの含め煮		三温糖	かぼちゃ	14.1 g	
		野菜のみそけんちん汁	豆腐,みそ	こんにゃく	キャベツ,にんじん,大根,長ねぎ,小松菜		
5 水	給食はありません						
6 木	○	カレーうどん	豚肉,油揚げ	うどん,油,でんぷん	生姜,玉ねぎ,にんじん,えのき茸,小松菜	675 kcal	
		いももちのみそだれ焼き	赤みそ	じゃがいも,でんぷん,三温糖		23.8 g	
		引き菜いため		油,三温糖	だいこん,にんじん,ピーマン	15.7 g	
7 金	○	麦ごはん		米,麦		798 kcal	
		いわしのかば焼き	まいわし	でんぷん,油,三温糖	しょうが	31.2 g	
		茎わかめの和え物	くきわかめ,焼き竹輪	三温糖	にんじん,もやし,えのき茸	26.6 g	
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,小松菜		
10 月	○	ごはん		米		708 kcal	
		いかの変わりソース	いか,炒り大豆	でんぷん,油,きび砂糖	しょうが,にんにく	29.3 g	
		もやしとピーマンの カレー醤油和え			もやし,ピーマン,にんじん	18.3 g	
		すいとん（米粉&小麦粉使用）	鶏肉	米粉,小麦粉	玉ねぎ,干椎茸,にんじん,白菜,小松菜		
11 火	○	ピザトースト	ウィンナー,チーズ	国内産小麦粉食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	657 kcal	
		コロコロサラダ		さつまいも,油,三温糖	えだまめ,キャベツ,レーズン	24.0 g	
		コーンスープ	ベーコン,豆乳,赤みそ	小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん クリームコーン缶,ほうれん草	24.7 g	
12 水	○	キャベすき丼	市内共通献立	豚肉,焼き豆腐	米,油,しらたき,三温糖,でんぷん	にんじん,こまつな,キャベツ,長ねぎ	702 kcal
		大根の浅漬け	昆布			大根,にんじん,きゅうり,しょうが	32.3 g
		のっぺい汁	鶏肉,焼き竹輪,油揚げ	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,大根,干椎茸,小松菜	18.4 g	
13 木	コーヒ-牛乳	牛乳コーヒー	ミルクコーヒー			641 kcal	
		メキシカンピラフ	鶏肉,ひよこまめ	米	玉ねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん	23.4 g	
		ほうれん草ときのこのサラダ	ベーコン	オリーブ油,三温糖	しめじ,ほうれん草,にんじん,キャベツ ホールコーン,にんにく,玉ねぎ	14.7 g	
		ニョッキスープ	たまご,鶏肉	じゃがいも,小麦粉	セロリ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,小松菜		
14 金	○	ちらしずし	七五三メニュー	鶏肉,かまぼこ,たまご,のり	米,三温糖,油	たけのこ,にんじん,かんぴょう 干椎茸,さやいんげん	743 kcal
		沢煮わん	豚肉,削り節	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,小松菜,長ねぎ	26.0 g	
		ミルクかりんとう	スキムミルク	さつまいも,油,上白糖		16.1 g	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 6日(木)：『うどんドンドコ』からイメージした「カレーうどん」を出します。「引き菜いため」の引き菜は、千切りにした野菜のことです。
- 7日(金)：絵本『いわしくん』は、海で泳いでいたいわしくんから物語がはじまります。「いわしのかば焼き」残さずいただきます。
- 11日(火)：『ピッツアぼうや』は、ご機嫌なめな男の子が、あることで満面の笑顔になるお話です。ピザトーストの献立にしました。

読書月間の
給食献立

野菜たっぷり共通献立

◆◆◆きゃべすき丼◆◆◆

11月12日(水)

昨年に引き続き今年も、西東京市内の保育園や小学校・中学校で、「野菜を食べること」を意識してもらうために、地場産物を使用した共通献立の給食を実施することになりました。今年の共通献立名は【きゃべすき丼】です。



この日の給食には、市内にあるグリーンファーム下田の『キャベツ』のほか、中野さんの『小松菜』、田倉農園の『大根』を使用する予定です。西東京市のおいしい地場野菜を食べて元気に過ごしましょう。

11月15日🎊子どもの成長を祝う七五三

七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。健康や長寿の願いがこめられた、長い千歳飴（ちとせあめ）を食べたりします。



今年は、15日が土曜日なので、14日(金)に、「ちらしずし」と、千歳飴をイメージした「ミルクかりんとう」の七五三お祝い献立を出します。



