



11月の献立表

今月の給食目標「食べ物に感謝して食べよう」

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	○	麦ご飯		米,麦		743kcal 32.2g
		れんこんバーグ	鶏肉,たまご,豆腐	でんぷん,パン粉,三温糖	れんこん,生しいたけ,ねぎ	
		ごまあえ		白ごま,三温糖	こまつな,キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん	
		かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ,味噌,わかめ		かぶ,にんじん	
2水	○	とりごぼろピラフ	鶏肉	米,麦,バター,油	玉葱,マッシュルーム,ごぼう にんじん,さやいんげん	719kcal 24.7g
		クラムチャウダー	ほたて貝,ベーコン,牛乳	じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,玉葱,ほうれんそう	
		ぶどうゼリー	寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
4金	○	ご飯		米		797kcal 31.9g
		鰯の大根煮つけ	ぶり	三温糖	しょうが,だいこん	
		みそのっぺい汁	鶏肉,豆腐,味噌	さといも,こんにゃく,油 でんぷん	干椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ,ほうれんそう	
7月	○	小松菜チャーハン	豚肉	米,油,ごま油	たけのこ,にんじん,こまつな	738kcal 36.0g
		魚の香味揚げ	さめ	小麦粉,でんぷん,油	しょうが,にんにく,ねぎ	
		中華卵スープ	たまご	でんぷん	玉葱,ねぎ,ほうれんそう	
8火	○	はちみつレモントースト		食パン,はちみつ,マーガリン	レモン	801kcal 30.3g
		鮭のクリームシチュー	紅鮭,ベーコン,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	玉葱,はくさい,にんじん,グリーンピース	
		パンプキンサラダ	ロースハム		かぼちゃ,にんじん,きゅうり ホールコーン	
9水		午前授業/給食なし				
10木	○	青豆ご飯	こんぶ,青大豆	米		706kcal 31.3g
		芋煮	豚肉	油,こんにゃく,さといも,三温糖	にんじん,だいこん,ねぎ,干椎茸	
		青菜のおかか和え	鯉節(おかか割り)		にんじん,ほうれんそう,キャベツ	
11金	○	吹き寄せごはん	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,三温糖,さつまいも	にんじん,干椎茸,しめじ	706kcal 31.0g
		ひじき入り厚焼き玉子	豚肉,ひじき,たまご	油,三温糖	玉葱	
		麩のすまし汁	かまぼこ,豆腐	焼き麩	たけのこ,しめじ,あさつき	
14月	○	ご飯		米		786kcal 28.5g
		キャベツメンチカツ	豚肉,豆腐,牛乳,たまご	油,小麦粉,パン粉,三温糖	玉葱,キャベツ	
		青のりポテト	あおのり粉	じゃがいも		
15火	シ ョ ア	ハヤシライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん 玉葱,マッシュルーム	825kcal 25.6g
		西東京じゃがいもち ※保二小児童考案めぐみちゃんメニュー	ベーコン	じゃがいも,でんぷん,油	えだまめ	
		みかん			みかん	
16水		期末考査/給食無し				
17木		期末考査/給食無し				
18金		期末考査/給食無し				
21月		保谷第二小学校休業のため給食無し/お弁当を持参してください。				
22火	○	ご飯		米		696kcal 28.3g
		きびなごのから揚げ	きびなご(魚卵注意)	小麦粉,でんぷん,油	しょうが	
		キャベツの梅おかかあえ	鯉節	三温糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,もやし にんじん,練り梅	
24木	○	栄養たっぷり豚汁 ※柳中生徒考案めぐみちゃんメニュー	豚肉,豆腐,油揚げ,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	832kcal 36.9g
		子狐ご飯	鶏肉,油揚げ	米,もち米,三温糖	にんじん,しょうが,えのきたけ	
		いかの香味焼き	いか,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	
		五目汁	鶏肉,かまぼこ	でんぷん,こんにゃく,玉麩	にんじん,だいこん,ねぎ,水菜	
25金	○	ごま大学	牛乳	白玉粉,さつまいも,上白糖,白ごま,油		727kcal 25.5g
		五目中華丼 (いか・えび・うすらたまご使用)	豚肉,いか,えび,かまぼこ うすら卵	米,油,三温糖,でんぷん,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,ブロッコリー,もやし たけのこ,はくさい,ねぎ,きくらげ	
		ピリ辛漬け		ごま油,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん,一味唐辛子	
28月	○	フルーツボンチ(パン・黄桃入り)		三温糖	パン缶,黄桃缶,みかん缶,レモン	679kcal 28.2g
		豚肉のしぐれ煮ごはん	豚肉,たまご	米,麦,油,しらたき,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ	
		野菜の辛し和え			ほうれんそう,ブロッコリー,もやし	
29火	○	じゃがいものみそ汁	油揚げ,味噌	じゃがいも	玉葱,こまつな	748kcal 28.2g
		柿			かき	
		キャベツの和風スパゲティ 西東京市内共通献立	豚肉,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,キャベツ,にんじん,しめじ ねぎ,ピーマン	
30水	○	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,油,三温糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱	701kcal 34.6g
		りんごケーキ	たまご,牛乳	小麦粉,三温糖,バター	りんご	
		ひじきと豆のごはん	ひじき,油揚げ,大豆	米,三温糖	にんじん,干椎茸	
		鮭のゆずみそ焼き	銀鮭,西京味噌		ゆず	
		かねだご汁 鹿児島:さつま芋子の汁もの	鶏肉,油揚げ	さつまいもでん粉,さつまいも	だいこん,にんじん,はくさい,葉ねぎ,干椎茸	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

西東京市の小学生・中学生が考案した めぐみちゃんメニュー

6月に、西東京市産業振興課で市内の野菜や果物を使った「めぐみちゃんメニュー」を募集しました。応募メニューの中から選ばれたアイディアは、プロが商品化し、市内飲食店にて期間限定で販売しました。柳沢中学校からは9名の生徒のアイディアが採用されました。

11月22日(火)は、1年C組高橋優空さんが考案した【栄養たっぷり豚汁】を提供します。田倉農園さんの大根や人参などの野菜を使う予定です。

【栄養たっぷり豚汁】を食べて、元気に過ごしましょう♪

地場産の野菜を食べよう！ 西東京市共通献立

西東京市では、子どもたちに「野菜を食べること」を意識してもらうために、今年も11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産物を使用した共通献立を実施することにしました。

献立名は【キャベツの和風スパゲティ】です。本校では11月29日に地場産のキャベツを使用して実施します。

おいしい野菜を
たくさん食べて
ほしいな。

