11月の献立表

		>
--	--	-------------

日	献立名	牛乳	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
	親子丼		鶏肉 なると たまご	精白米 三温糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ 糸みつば	740 kcal
1 金	すまし汁	0	かまぼこ		たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	29.8 g
	鬼まんじゅう			さつまいも 薄力粉 三温糖		
	ご飯	-	+ g (+ , - , -)	精白米	1 . ~ 18	705 kcal
	きびなごのから揚げ ごまあえ	0	きびなご	薄力粉 でんぷん 米油 白ごま 三温糖	しょうが	27.0 g
^	さつま汁	_	<u></u> 鶏肉 味噌	日こま 二温糖 さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	_
			1200		マッシュルーム にんじん 玉葱 トマト	
7	ジャンバラヤ		ウインナー 鶏肉	精白米 米粒麦 マーガリン 米油	ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン	768 kcal
木	クラムチャウダー りんご	0	ほたて ベーコン 調理用牛乳	じゃがいも 有塩バター 薄力粉	にんじん 玉葱 ほうれんそう りんご	26.9 g
8	吹き寄せごはん		鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 米油 三温糖 さつまいも	にんじん 干し椎茸 しめじ	733 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子	0	豚肉 干ひじき たまご	米油 三温糖	玉葱	32.9 g
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ		キャベツ にんじん ねぎ	
	ご飯			精白米		707 kcal
	いかの南蛮焼き	0	いか	三温糖	しょうが ねぎ	32.3 g
月	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく なたね油 三温糖	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
10	ご飯	4		精白米	5.12.12	813 kcal
12	ブリの大根煮つけ	0	ぶり	三温糖	しょうが だいこん	33.0 g
	みそけんちん汁		鶏肉 みそ 豆腐	こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい	
	ハヤシライス	1	豚肉	精白米 米粒麦 米油	にんにく しょうが セロリー	777 kcal
13		0		じゃがいも 薄力粉 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム	
水	カリカリベーコンサラダ	-	ベーコン	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	24.4 g
	表ご飯			精白米 米粒麦	柿	747 kcal
	友 に		 鶏肉 たまご 押し豆腐		れんこん 生しいたけ ねぎ	32.0 g
	こふきいも	0	海内 たまこ 押し豆腐	じゃがいも	れんこん 生しいたけ ねる	32. U g
	みそ汁	1	<u></u> 油揚げ みそ		だいこん ねぎ	
	塩ラーメン		豚肉	蒸し中華めん 米油	しょうが たけのこ 玉葱 にんじん にら もやし ホールコーン ねぎ 干し椎茸	792 kcal
15 소	ジャンボ餃子	0	R. ch	ぎょうざの皮 ごま油	にら キャベツ ねぎ	
217	ンヤン小餃子		豚肉	でんぷん 米ぬか油	しょうが にんにく	30.5 g
	サイダーゼリー		粉寒天	三温糖 サイダー 星形ゼリー	黄桃缶詰 みかん缶	
21	豚肉のしぐれ煮ごはん		豚肉 たまご	精白米 押麦 米油 しらたき 三温糖	しょうが ごぼう にんじん たけのこ	717 kcal
木	里芋の揚げ煮	0	みそ	さといも でんぷん 米油 三温糖 白ごま		28.9 g
	みそ汁	1	乾燥わかめ 油揚げ 豆腐 みそ		ねぎ	
	青豆ご飯		大豆	精白米		706 kcal
22	芋煮	0	豚肉	米油 こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸	31.3 g
金	 青菜のおかか和え	-	鰹節	さといも 三温糖	にんじん ほうれんそう キャベツ	\dashv
					玉葱にんじん	
25	シーフードピラフ	0	鶏肉 えび いか	精白米 米粒麦 有塩バター 米油	古ピーマン マッシュルーム 玉葱 キャベツ にんじん	736 kcal
月	ミートボールスープ]	鶏肉 ひよこまめ	でんぷん じゃがいも	こまつな にんにく トマト	33.1 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
	小松菜チャーハン		豚肉	精白米 米油 ごま油	たけのこ にんじん こまつな	712 kcal
26 火	中華卵スープ	0	たまご	でんぷん	玉葱 ねぎ ほうれんそう	25.0 g
^	さつまいもチップス			さつまいも 米油 粉糖 きびさとう		
٥-	ひじきと豆のごはん		干ひじき 油揚げ 大豆	精白米 三温糖	にんじん 干し椎茸	768 kcal
水	鮭のゆずみそ焼き	0	生鮭 みそ	- / / /	ゆず	39.0 g
~,,	すいとん キャベツの		鶏肉 油揚げ	こんにゃく さといも 米油 薄力粉 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく キャベツ にんじん	
20	キャヘツの 和風スパゲティ		豚肉 ベーコン	スパゲティ オリーブ油	にんにく キャヘツ にんしん しめじ ねぎ 青ピーマン	711 kcal
	ハーブチキンサラダ	0	<u></u> 鶏肉	 米油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ にんにく	29.0 g
	小松菜ケーキ		調理用牛乳 たまご 甘納豆	薄力粉 有塩バター 三温糖	こまつな	
	ご飯			精白米		850 kcal
29 金	キャベツメンチカツ		豚肉 押し豆腐 豆乳 たまご	米油 薄力粉 パン粉 米油 三温糖	玉葱 キャベツ	32.1 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	根菜みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな	
	I.	1	i .	1	1 2 3 2 2 2 3 2 3	

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 なりました。

献立名は「キャベツのミートボールスープ」です。 本校では、11月25日(月)に、地場産のキャベツ、 小松菜、にんじんを使用して実施します。 野菜を好きになって くれたらうれしいな。



西東京市農産物キャラクター 「めぐみちゃん」

11月の地場野菜

田倉農園さん
小松菜 キャベツ
にんじん 大根
ほうれん草
地元農家さんが
新鮮な野菜を
納めてくださいます。

給食当番はマスクを持参してください。万が一、 忘れた場合はクラスで ・貸し出しますが、 ・望日必ず個包装の未使用 マスクを返却して ください。