



9月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

日曜日	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 (中学年)
3月	ごはん		精白米		636 kcal
	げんきみそ	みそ	油 三温糖	にんじん 青ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 根しょうが	
	さばのぶなかぼし	さば文化干し			
	すいとん / ぎゅうにゅう	油揚げ こんにぶ 厚けつり(鯖節)/牛乳	小麦粉 白玉粉	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	
4火	カレーライス	豚肉 調理用ヨーグルト	精白米 油 ジャがいも 小麦粉 バター 三温糖	根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	602 kcal
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ	
	☆ぶどう / ぎゅうにゅう	/牛乳		ぶどう(ピオーネ)	
5水	レーズンシュガートースト		ぶどう食パン バター グラニュー糖		649 kcal
	チリコンカン	ひよこ豆 豚肉 ベーコン	じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマト	
6木	ごまドレサラダ / ぎゅうにゅう	ロースハム/牛乳	三温糖 オリーブ油 ごま 練りごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン	611 kcal
	さんまのかばやきどん	さんま	精白米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま	根しょうが	
	やさいのこうみあえ	鯉削り節(おおかかり)	三温糖	キャベツ にんじん もやし 根しょうが	
7金	だいこんのみそしる / ぎゅうにゅう	油揚げ 豆腐 厚けつり(鯖節) みそ /牛乳		だいこん 玉ねぎ 干し椎茸 こまつな	598 kcal
	きっかちらしずし	油揚げ	精白米 三温糖 ごま	干し椎茸 にんじん さやいんげん きくの花	
	さわらのさいきょうやき	さわら 西京味噌			
	こまつなのからししょうゆあえ	油揚げ	三温糖	こまつな にんじん	
10月	のっぺいじる / ぎゅうにゅう	鶏肉 油揚げ 厚けつり(鯖節)/牛乳	じゃがいも でんぷん	だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ	628 kcal
	まるパン		横割丸パン		
	キョフテ	豚肉 大豆ミート 調理用ヨーグルト	油	玉ねぎ にんじん	
	セロリドレサラダ		油 三温糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり セロリー 玉ねぎ	
11火	しろインゲンまめとやさいのスープ / ぎゅうにゅう	白いんげん豆 ベーコン 豚骨/牛乳	油 三温糖	だいこん 玉ねぎ にんじん セロリー コーン トマト缶詰	616 kcal
	ごはん		精白米		
	いかのなんばんづけ	★いか	でんぷん 小麦粉 揚げ油 三温糖	長ねぎ	
	ごまあえ		練りごま ごま 三温糖	だいこん こまつな にんじん	
12水	せんべいじる / ぎゅうにゅう	鶏肉 厚けつり(鯖節) こんにぶ/牛乳	南部せんべい	えのき しめじ にんじん はくさい だいこん	603 kcal
	マーボーどうぶとん	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく 根しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ いら	
	はるさめスープ	鶏肉 厚けつり(鯖節)	はるさめ 油	しめじ にんじん はくさい 長ねぎ 根しょうが	
13木	なし / ぎゅうにゅう	/牛乳		なし(梨)	624 kcal
	こまつなとベーコンのピラフ	ベーコン	精白米 バター オリーブ油	こまつな にんじん 玉ねぎ	
	じゃがいものミートグラタン	豚肉 チーズ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉(乾燥)	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	
14金	ジュリエンヌスープ / ぎゅうにゅう	豚肉 厚けつり(鯖節)/牛乳	油	キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン	605 kcal
	ごもくうどん	鶏肉 油揚げ 厚けつり(鯖節)	うどん	だいこん にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ	
	しらすあえ	しらす干し(半乾燥品)		はくさい こまつな	
18火	カレーまん / ぎゅうにゅう	調理用牛乳 豚肉 大豆ミート/牛乳	プレミックス粉 でんぷん 小麦粉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ にんにく 根しょうが	622 kcal
	まいたけとしめじのごはん	油揚げ	精白米 三温糖 ごま	にんじん しめじ まいたけ	
	さけのチャンチャンやき	鮭 みそ	三温糖 バター 油	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん	
19水	どさんこじる / ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 生わかめ みそ/牛乳	じゃがいも バター	にんじん 根しょうが 長ねぎ コーン	621 kcal
	パエリア	鶏肉 ★いか ★えび	精白米 オリーブ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン 赤ピーマン	
	スパニッシュオムレツ	ベーコン ★たまご 調理用牛乳 生クリーム チーズ	じゃがいも オリーブ油 バター	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン にんにく パセリ	
20木	トマトとまめのスープ / ぎゅうにゅう	豚肉 ウィンナー 厚けつり(鯖節) レンズ豆 ひよこ豆 いんげん豆/牛乳	オリーブ油 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト	630 kcal
	ホットドッグ	ウィンナー	背割りコッペパン	キャベツ にんじん	
	やさいチップス		さつまいも ジャがいも 揚げ油	ごぼう れんこん	
21金	ミルファンテイスープ / ぎゅうにゅう	鶏肉 ★たまご チーズ/牛乳	油 パン粉(乾燥)	玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう	637 kcal
	ぶたどん	豚肉	精白米 しらす油 でんぷん	はくさい 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干し椎茸	
	さといものみそしる	かまぼこ 油揚げ みそ 厚けつり(鯖節)	★さといも	玉ねぎ こまつな にんじん 長ねぎ	
25火	つきみだんご / ぎゅうにゅう	豆腐 きな粉(国産大豆) /牛乳	白玉粉 三温糖		591 kcal
	はぎごはん	あずき(乾)	精白米 もち米		
	なすとぶたにくのからみそいため	豚肉 みそ 生揚げ	三温糖 油 揚げ油	にんにく 長ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン なす	
26水	けんちんじる / ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 厚けつり(鯖節)/牛乳	油 ジャがいも 板こんにゃく	だいこん にんじん 長ねぎ 干し椎茸 こまつな	658 kcal
	ハヤシライス	豚肉	精白米 油 小麦粉 バター 三温糖	根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー	
	ピクルス			だいこん きゅうり にんじん	
27木	かくゼリーいりヨーグルト / ぎゅうにゅう	角寒天 調理用ヨーグルト/牛乳		みかん缶	623 kcal
	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそ	中華めん 油 三温糖 ごま ごま油	干し椎茸 にんにく 根しょうが 長ねぎ いら にんじん もやし こまつな キャベツ コーン	
	にくだんごのもちごめむし	豚肉	もち米 でんぷん	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ 根しょうが	
28金	ちゅうかさサラダ / ぎゅうにゅう	/牛乳	ごま油 三温糖 ごま	もやし こまつな にんじん	604 kcal
	むぎごはん		精白米 米粒麦		
	ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり粉	小麦粉 でんぷん 揚げ油		
28日	ごもくきんぴら	さつま揚げ 干ひじき(乾)	糸こんにゃく 油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう れんこん	604 kcal
	いなかじる / ぎゅうにゅう	生揚げ 厚けつり(鯖節)/牛乳	じゃがいも	にんじん だいこん こまつな 長ねぎ	

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。