



# 献立表

令和5年度  
西東京市立中原小学校

日 月	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
2月	あずきとさつまいものごはん さばのぶなかぼし ぶたじる	発酵乳 (ブルーベリー ヨーグルト)	あずき、★鯖、豚肉、木綿豆腐、米みそ ★発酵乳	精白米、さつまいも、米ぬか油、じゃがいも	にんじん、しめじ、干し椎茸、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こまつな	牛乳	562 22.6
3火	あいづソースかつどん やさいのごまあえ こづゆ	○	豚肉、★帆立貝(干し貝柱)、焼き竹輪 (乳卵不使用)、★牛乳	精白米、小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖、 ★すりごま、さといも、糸こんにゃく、 あられふ	キャベツ、はくさい、ブロッコリー、もやし、 こまつな、きくらげ、干し椎茸、にんじん	小魚	608 26.2
4水	みそキムチラーメン まめいりだいがくいも	○	豚肉、★なると(乳卵不使用)、だし昆布、 米みそ、八丁みそ、大豆、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、 砂糖、さつまいも、揚げ油、かたくり粉、 水あめ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、はくさい、白菜キムチ (アルゲソリ)、こまつな、ブロッコリー、 もやし	卵	616 20.2
5木	ごはん ぶたにくときせつやさいのみそいため えびだんごスープ	○	豚肉、米みそ、★えび、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、さつまいも、砂糖、 かたくり粉、はるさめ、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、 にんじん、干し椎茸、エリンギ、こまつな、 はくさい、ねぎ	海藻類	550 24.2
6金	こうや豆腐のごはん ししゃものかわりあげ だまこじる	○	凍り豆腐、油揚げ、★ししゃも、あおのり、 鶏肉、だし昆布、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、小麦粉、米粉、かたくり粉、 米ぬか油、だまこもち	にんじん、干し椎茸、ねぎ、だいこん、 ごぼう、まいたけ、ほうれんそう	芋類	551 23.7
10火	ピザトースト さけとかぼちゃのわふうシチュー ブルーベリーかん	○	ベーコン、★ピザチーズ、★生鮭、★ペ ビー帆立貝、白いんげんペースト、だ し昆布、★豆乳、米みそ、★牛乳	★食パン(乳使用)、オリーブ油、米ぬ か油、じゃがいも、米粉、ワタマがリン(乳 不使用)、砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、 しょうが、にんじん、しめじ、かぶ、かぶ(葉)、 えのきたけ、ブロッコリー、かぼちゃ、ク リームコーン、ブルーベリー(ジャム)、 ブルーベリー、レモン果汁	ナッツ類	575 27.3
11水	まぜまぜピザパン トックいりわかめス くだもの	○	豚肉、米みそ、カットわかめ、なると (乳卵不使用)、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米穀麦、米ぬか油、砂糖、ごま 油、トック	しょうが、にんにく、ねぎ、きくらげ、 ブロッコリー、もやし、こまつな、にんじ ん、みずな、だいこん、★ぶどう	豆	552 20.8
12木	ごはん なまあげのちゅうかに ごまだれじる	○	生揚げ、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、★牛 乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、さといも、★ねりごま、★すり ごま	しょうが、にんじん、こまつな、玉葱、 たけのこ水煮、えのきたけ、ごぼう、だ いこん、しめじ、はくさい、長ねぎ	魚	575 25.3
13金	にんじんとじゃこのごはん とりのからあげねぎソース がんとこまつなのみそしる	○	★ちりめんじゃこ、鶏肉、がんも、カッ トわかめ、米みそ、★牛乳	精白米、ごま油、砂糖、かたくり粉、小 麦粉、揚げ油、米ぬか油	にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、 しょうが、だいこん、ブロッコリー、もやし、 えのきたけ	卵	563 21.9
16月	だいちいりひじきごはん かにたまのあまずあん こんさいじる	○	鶏肉、油揚げ、大豆、★かに水煮、とう ふ、★たまご、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらたき、砂糖、ご ま油、くずでん粉、じゃがいも、こん にゃく	にんじん、しょうが、たけのこ水煮、干 し椎茸、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ご ぼう、だいこん、こまつな	ナッツ類	552 24.0
17火	ツナライス しろいんげんまめのいなかふうス スイートポテト	○	★ツナ、豚肉、白いんげん豆、★調理用 牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、ワタマがリン(乳不使用)、米ぬか 油、さつまいも、★バター、砂糖	にんじん、玉葱、青ピーマン、赤ピーマ ン、マッシュルーム水煮、レモン果汁、 セロリ、キャベツ、ほうれんそう	小魚	596 21.5
18水	きびゆかりごはん いかたまめのかりんとうがらめ おなかあえ さつまじる	○	★いか、大豆、おなか削り節、鶏肉、米 みそ、★牛乳	精白米、きび、小麦粉、かたくり粉、揚 げ油、砂糖、さつまいも、こんにゃく	ゆかり粉、こまつな、キャベツ、にんじ ん、しょうが、ぶなしめじ、ごぼう、だ いこん、長ねぎ	海藻類	561 23.6
19木	あんかけうどん ポテトたこ	○	だし昆布、鶏肉、かまぼこ(乳卵不使 用)、★ゆでたこ、★たまご、あおのり、 粉かつお、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、砂糖、かたくり 粉、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、★す りごま	ブロッコリー、もやし、キャベツ、しょう が、だいこん、にんじん、干し椎茸、ご ぼう、ねぎ、こまつな	豆 豆製品	551 23.5
20金	あかまいごはん カレーにくだらふ いなかじる	○	青大豆、焼き竹輪(乳卵不使用)、豚肉、 木綿豆腐、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、砂糖、糸こ んにゃく、でん粉、じゃがいも	しめじ、にんじん、玉葱、長ねぎ、だ いこん、ごぼう、ねぎ、生しいたけ、こま つな	果物	552 23.9
23月	まいたけごはん ぶりのてりやき むらもじる くだもの	○	油揚げ、★ぶり、★たまご、鶏肉、★牛 乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉	にんじん、まいたけ、さやいんげん、 しょうが、こまつな、たけのこ水煮、は くさい、えのきたけ、ねぎ、★早生みか ん	ナッツ類	571 28.9
24火	こめこパン イヤマのシチュー かわりサザ ムリオ	○	鶏肉、青大豆、★牛乳	★米粉パン(乳使用)、米ぬか油、ソフ トマーガリン(乳不使用)、小麦粉、砂 糖、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 かぶ、マッシュルーム、トマト缶、ク リームコーン、かぶ(葉)、切りみつば、し そ葉、こまつな	魚	552 25.8
25水	みのりのあきごはん けんちんじる ふかしも	○	豚肉、青大豆、油揚げ、木綿豆腐、★牛 乳	精白米、栗、ぎんなん、砂糖、米ぬか油、 こんにゃく、さといも、さつまいも	にんじん、ごぼう、まいたけ、さやいん げん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こま つな	海藻類	602 20.6
26木	ごはん さけのこうみやき なまあげとやさいのみそいため やさいとしらたまだんごのしる	○	★鮭切り身、豚肉、米みそ、生揚げ、だ し昆布、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、 冷凍白玉	ねぎ、しょうが、レモン果汁、干し椎 茸、玉葱、にんじん、青ピーマン、キャ ベツ、しょうが、はくさい、だいこん、 かぼちゃ、えのきたけ、にら	芋類	553 27.5
27金	くりごはん はすいりつくね まめとんじる	○	だし昆布、鶏肉、とうふ、豚肉、大豆、木 綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、栗、★白いりごま、か たくり粉、砂糖、米ぬか油、じゃがいも	れんこん、ねぎ、しょうが、だいこん、 にんじん、干し椎茸、ごぼう、こまつな	魚	551 22.7
30月	ごはん しそひじきふりかけ かつんカツ りょうしる	○	★かつお、★鮭、★シロイトタラ、米み そ、★牛乳	精白米、砂糖、★白いりごま、小麦粉、 精白米、米ぬか油、じゃがいも、糸こ んにゃく	ゆかり粉、しょうが、にんにく、にんじ ん、だいこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ	豆	559 29.4
31火	カレースパゲッティ グリーンサラダ かぼちゃマフィン	○	豚肉、ウインナー、★豆乳、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、なたね油、 米ぬか油、砂糖、プレミックス粉(アレ ルゲンフリー)	玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅうり、さやいん げん、にんにく、かぼちゃ	芋類	581 20.3

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには除去食を出していません。  
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

～家で何食べよう～  
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

### 今月の給食目標

何でも食べよう 感謝の気持ち

10月の地場・産直農産物(予定)

さつまいも かぼちゃ	臼井農園(新潟県)
小松菜 キャベツ だいこん かぶ	田倉農園
ブルーベリー	加藤ファーム

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



