



献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
1	金	コーンいりちやめし おでん やさいのごまあえ	○	結びこんぶ、ちくわ(乳卵不使用)、 がんも、はんぺん(山羊使用)、さつま 揚げ(乳卵不使用)、揚げポール(乳卵 不使用)、厚揚げ、★うずら卵水煮、★	精白米、こんにやく、さといも、竹輪 ふ、砂糖、★すりごま	ホールコーン、にんじん、だいこん、 キャベツ、ブロッコリー、もやし、こまつな	肉	551 23.7
4	月	ごはん ぶりのてりやき すきやきふうに くだもの	○	★ぶり、豚肉、焼き豆腐、★うずら卵水 煮、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、つきこんにやく	しょうが、はくさい、にんじん、しめ じ、しいたけ、しゆんぎく、こまつな、 ねぎ、★みかん	芋類	599 28.8
5	火	ごはん うつのみやぎょうざ ピリからだいこん かんぴょういりかきたまじる	○	豚肉、米みそ、木綿豆腐、鶏肉、★たま ご、★牛乳	精白米、ぎょうざの皮、ごま油、かたくり 粉、揚げ油、小麦粉	しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ、 にら、だいこん、ねぎ、にんじん、玉葱、 かんぴょう	きのこ類	570 22.3
6	水	キャベツのわふうスパゲッティ グリーンサラダ みそむしパン	○	豚肉、ベーコン、米みそ、★豆乳、★牛 乳	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、 砂糖、プレミックス粉(アレルゲンフ リー)、ワタマザリン(乳不使用)	にんにく、キャベツ、にんじん、しめ じ、ねぎ、青ピーマン、きゅうり、玉葱	小魚	568 21.2
7	木	アロス・コングリ ベイクドチキン かわりりホーレンス・ネグロスープ	○	金時豆、鶏肉、豚肉、黒豆、白いんげん ペースト、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、もち米、砂糖、オリーブ油、米 ぬか油、じゃがいも	にんにく、ねぎ、玉葱、レモン果汁、裏 ごしコーン、にんじん	海藻類	563 23.0
8	金	パセリライス ほたてのわふうイタリアンソース ほっかいポテトサラダ ミネストローネ	○	★帆立貝、かまぼこ(乳卵不使用)、★鮭、 ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、★牛乳	精白米、精麦、オリーブ油、砂糖、じゃ がいも、エッグフリーマズ、米ぬか油、マ カロニ	えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、にん じんに、レモン果汁、きゅうり、セロ リー、にんにく、玉葱、かぶ、かぶ(葉)、 トマト缶	ナッツ類	583 27.8
11	月	こまつなチャーハン キムチチゲ グレープゼリー	○	鶏肉、青大豆、木綿豆腐、★シロイタ ダ、米みそ、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、ごま油、★白いりご ま、小麦粉、揚げ油、トック、砂糖	にんにく、しょうが、たけのこ(水 煮)、にんじん、こまつな、はくさい、 白菜キムチ(7ルゲンフリー)、えのきた け、ねぎ、にら、ぶどうジュース	芋類	550 21.4
12	火	ごはん きわかめとツナのきんぴら ぶたにくとじゃがいものうまに	○	★ツナ、くきわかめ、豚肉、生揚げ、★ 牛乳	精白米、米ぬか油、つきこんにやく、砂 糖、ごま油、★白いりごま、じゃがいも	セロリー、にんじん、ごぼう、玉葱、さ やいんげん	きのこ類	554 20.8
13	水	ガーリックトースト シーフードサラダ ABCスープ	○	★いか、★たこ、鶏肉、ひよこめ、★ 牛乳	★ワタマザリン(乳使用)、ワタマザリン (乳不使用)、砂糖、米ぬか油、★アル ファベットマカロニ	にんにく、にんじん、きゅうり、冷凍 コーン)、だいこん、玉葱、セロリー、 キャベツ、ねぎ、こまつな	卵	552 22.8
14	木	だいこんわかめごはん ししゃものスパイシーからあげ しいとんじる	○	炊き込みわかめ、★ししゃも、鶏肉、油 揚げ、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、 白玉粉	だいこん、しょうが、はくさい、にんじ ん、ねぎ、まいたけ	果物	552 20.9
15	金	ごはん マーボーじゃが ちゅうかサラダ フルーツポンチ	○	豚肉、大豆、米みそ、★牛乳	精白米、揚げ油、じゃがいも、米ぬか 油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさ め、水あめ	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、 にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、グ リンピース、きゅうり、キャベツ、ブ ロックマツモやし、みかん缶、ぶど	魚介類	664 20.7
18	月	だいきずみートサンド キャベツのカレーポトフ くだもの	○	豚肉、大豆、豚肉、ベーコン、ホー ワイン、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、米ぬか油、 パン粉(乾燥)、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 セロリー、キャベツ、しめじ、★みかん	海藻類	551 24.1
19	火	なめし なまあげとやさのみぞれに わかめとじゃこのサラダ	○	生揚げ、鶏肉、★ちりめんじゃこ、カッ トわかめ、★牛乳	精白米、ごま油、★白いりごま、米ぬか 油、揚げ油、砂糖、かたくり粉	だいこん葉、玉葱、にんじん、ごぼう、 こまつな、ねぎ、干し椎茸、だいこん、 しょうが、キャベツ、きゅうり	芋類	630 23.0
20	水	ゆずはちみつむしパン ちくげんに ほうとうじる	○	★たまご、★豆乳、鶏肉、木綿豆腐、油 揚げ、米みそ、★牛乳	小麦粉、はちみつ、砂糖、なたね油、米 ぬか油、こんにやく、じゃがいも、冷凍 ほうとうめん	ゆず(果汁)、ゆず(果皮)、にんじん、ご ぼう、れんこん、たけのこ(水煮)、干 し椎茸、さやいんげん、だいこん、かぼ ちゃ、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こま	小魚	550 20.2
21	木	サイコロポークピラフ かぶとさけのとうにゅうシチュー いちごのやきケーキ	○	豚肉、★たまご、★鮭、白いんげん豆、 白いんげんペースト、★豆乳、米みそ、 ★豆乳クリーム★発酵乳	精白米、オリーブ油、米ぬか油、砂糖、 じゃがいも、かたくり粉、ワタマザリン (乳不使用)、プレミックス粉(アレル ゲンフリー)、なたね油	にんにく、ねぎ、にんじん、しめじ、グ リンピース、にんにく、しょうが、玉 葱、かぶ、かぶ(葉)、ブロッコリー、い ちごジャム、いちご	牛乳	602 21.8

◎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。一回一回の食事でも大切ですが、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。

世界が注目している日本の食文化：和食
2013年12月4日に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様な食材を使い、一汁三菜を基本として、栄養バランスがよく、食事の場における自然の美しさの表現や年中行事との結びつきがあります。これからも和食を大事にして、和食を好きになり、次の世代へも伝えていきましょう。

12月の地場・産直農産物(予定)

農産物	生産者名
大根、小松菜、白菜、里芋	田倉農園
大根、小松菜	都築 勲

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

今月の給食目標

好き嫌い なくして かぜに負けない丈夫な体