



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 ^{kJ} たんぱく質 ^g
5 火	カレーライス フルーツポンチ	○	豚肉、青大豆、白いんげんペースト、ひよこまめ、寒天、★牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、米ぬか油、ソトマカリ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、しょうが、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、さやいんげん、みかん缶、ぶどう缶	魚	635 20.0
6 水	きなこあげパン ツナサラダ とうがんととりだんごのスープ	○	きな粉★、ツナ、鶏肉、★牛乳	★コッパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、米ぬか油、かたくり粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、玉葱、しょうが、はくさい、ほうれんそう、とうがん、にんじん、ねぎ、干し椎茸	芋類	572 23.8
7 木	マーボーなすどん パリパリサラダ	○	豚肉、木綿豆腐、八丁みそ、米みそ、★牛乳	精白米、米粒麦、揚げ油、砂糖、かたくり粉、米ぬか油、ワンタン	なす、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、にら、こまつな、きゅうり、だいこん	海藻類	550 20.1
8 金	きっかすし ちくわのいそべあげ ぶたじる	○	だし昆布、油揚げ、焼き竹輪(乳卵不使用)、あおのり、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、★白いりごま、小麦粉、揚げ油、じゃがいも	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、きくの花、さやえんどう、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	卵	560 23.0
重陽の前旬・行事食献立 (9/9)							
11 月	わかめごはん ひじきりたまごやき とりとやさいのあんかけ	○	炊き込みわかめ、★たまご、豚肉、めひじき、鶏肉、凍り豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉	玉葱、干し椎茸、にんじん、しょうが、たけのこ(水煮)、だいこん、さやいんげん、きくらげ	小魚	550 23.2
12 火	けいはん きびなごのカレーあげ くだもの	○	★たまご、だし昆布、鶏肉、★きびなご、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、かたくり粉、小麦粉、じゃがいも、揚げ油	たくあん漬け、干し椎茸、にんじん、だいこん、玉葱、こまつな、こねぎ、しょうが、★冷凍みかん	豆 豆製品	586 22.7
13 水	はっちょうみそつけめん おにまんじゅう	○	鶏肉、油揚げ、かぼ(乳卵不使用)、だし昆布、八丁みそ、米みそ、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、かたくり粉、ブレミックス粉(アレルゲンフリー)、砂糖、さつまいも	キャベツ、にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	ナッツ類	551 20.6
郷土食(愛知県)							
14 木	ちゅうかどん ポテトとだいちのあおのりあえ	○	★うずら卵水煮、★シロイトタラ、★むきえび、★いか、★ほたてがし、だし昆布、大豆、あおのり、★牛乳	精白米、米ぬか油、小麦粉、揚げ油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	玉葱、ねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンツァイ、たけのこ(水煮)、きくらげ、にんにく、しょうが	果物	551 24.4
15 金	にんじんゆかりごはん いかのかわりソース にくじゃがうまに	○ 発酵乳(シヨア白ぶどう)	★いか、豚肉、生揚げ★発酵乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、ごま油、砂糖、つきこんにやく、じゃがいも	にんじん、ゆかり粉、だいこん、ねぎ、しょうが、玉葱、干し椎茸、さやいんげん	牛乳	555 23.9
19 火	ギリシャピラフ ムサカ レヴィシア・スープ	○	鶏肉、豚肉、★調理用牛乳、ひよこまめ、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、揚げ油、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、★バター	しょうが、玉葱、にんにく、こまつな、レモン果汁、なす、にんにく、キャベツ、にんじん、セロリー	きのこ類	576 20.0
世界の料理(ギリシャ)							
20 水	ごはん さけのさいきょうやき ごまあえ さつまじる	○	★鮭切り身、西京みそ、米みそ、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、焼き油、★すりごま、さつまいも、こんにやく	しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	豆	560 28.3
21 木	カレーカラフルライス ほうれんそうとポテトのマヨネーズやき とうにゅうコーンチャウダー	○	鶏肉、★ツナ、★シロイトタラ、★豆乳、★牛乳	精白米、オリーブ油、じゃがいも、ソトマカリ(乳不使用)、砂糖、エッグフリーマヨネーズ、米ぬか油	玉葱、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、こまつな、とうもろこし(クリーム)、セロリー、かぶ、かぶ(葉)	海藻類	556 20.7
22 金	スパゲティきのこソース ブルーベリーマフィン	○	鶏肉、白竹輪(乳卵不使用)、★調理用牛乳、★生クリーム、★たまご、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、かたくり粉、ブレミックス粉(アレルゲンフリー)、★バター、ソトマカリ、砂糖	えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、キャベツ、こまつな、ブルーベリー	小魚	631 23.3
25 月	ごはん とうふのごもくうまに キムチスープ くだもの	○	★シロイトタラ、★いか、木綿豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、小麦粉、揚げ油、砂糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、はくさい、白菜キムチ(7日ケツリ)、えのきたけ、★ぶどう	芋類	560 27.0
26 火	まいたけごはん ししゃものスパイシーからあげ みそけんちんじる	○	油揚げ、★ししゃも、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、炒め油、こんにやく、さといも	にんじん、まいたけ、さやいんげん、しょうが、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	肉	550 21.8
27 水	チャーハン いかしゅうまい とうふとチンゲンサイのスープ	○	豚肉、青大豆、★たまご、★いかすり身、★いか、★たらすり身、木綿豆腐、だし昆布、★牛乳	精白米、米粒麦、米ぬか油、しゅうまいの皮、かたくり粉、ごま油	干し椎茸、にんじん、ねぎ、しょうが、玉葱、キャベツ、チンゲンツァイ、ぶなしめじ、だいこん	小魚	550 27.0
28 木	てりやきチキンサンド コーンポテト レンズまめのスープ	○	鶏肉、レンズまめ、★シロイトタラ、★牛乳	★ミルクパン(乳使用)、米ぬか油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、こまつな	きのこ類	565 27.3
29 金	こぎつねごはん いなかじる つきみぜりー	○	油揚げ、鶏肉、大豆、米みそ、寒天★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、じゃがいも、冷凍白玉	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、生しいたけ、こまつな、温州蜜柑ストロベリー	魚	553 21.8
十五夜献立							

◎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。

今月の給食目標

みんなで守ろう 食事のマナー

～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。

9月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜	都築 勲
小松菜	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」

