



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	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 Kcal たんぱく質(g)	
1	金	給食なし(始業式)							
4	月	コッペパン		手作りのブルーベリージャム 鮭のムニエル ガーリックポテト ミネストローネ	サケ ベーコン 鶏もも肉 白インゲン豆 飲用牛乳	コッペパン 三温糖 小麦粉 バター じゃがいも オリーブ油 マカロニ	生ブルーベリー トマト キャベツ レモン 玉ねぎ セロリ にんじん にんにく	753 34.3	
5	火	ふんわり親子丼		ゆず白菜和え すまし汁 くだもの(ぶどう)	たまご 鶏もも肉 かまぼこ 絹とうふ 飲用牛乳	米 麦 三温糖	しいたけ 玉ねぎ 糸みつば かぶ 白菜 きゅうり ゆず たけのこ にんじん 小松菜 しめじ 冷凍みかん	795 35.8	
6	水	ごはん		手作りのふりかけ いかのみそマヨネーズ焼き 大根の香味和え さんぴら汁	いか きな粉 おかか 刻み昆布 豚もも肉 飲用牛乳	米 三温糖 マヨネーズ(卵) ごま油 糸こんにゃく	だいこん きゅうり にんじん ごぼう 長ネギ	758 34.4	
7	木	ジャージャー麺		中華サラダ にら玉スープ	たまご 豚ひき肉 赤みそ なると 絹とうふ 乾燥大豆 飲用牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 三温糖	しいたけ たけのこ 生姜 玉ねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし 青梗菜 にら 長ネギ	753 32.4	
8	金	菊入りさつま芋 ごはん		ぎせいどうふ じゃこ和え 沢煮碗	たまご 鶏ひき肉 押し豆腐 豚ばら肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 さつまいも サラダ油 三温糖 糸こんにゃく	だいこん ごぼう 長ネギ 生姜 しいたけ えだまめ たけのこ にんじん 白菜 小松菜	805 34.5	
11	月	麻婆茄子丼		春雨サラダ わんたんスープ	豚ひき肉 ホークハム 鶏も も肉 飲むヨーグルト	米 麦 揚げ油 サラダ油 三温糖 春雨 ごま油 白炒りごま ウエーブわんたん	なす にら たけのこ 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 白菜 キャベツ きゅうり にんじん 青梗菜 長ネギ もやし きくらげ	838 27.0	
12	火	クルミとひじきの 混ぜごはん		ゼリーフライ たこの酢の物 豆腐のみそ汁	たこ わかめ 油揚げ みそ ひじき おから 木綿豆腐 飲用牛乳	クルミ 米 もち米 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 白炒りごま ごま油 三温糖	しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ 長ネギ	803 28.4	
13	水	ぶどうパン		ミートグラタン キャラットラベ フルーツポンチ	チーズ 豚ひき肉 ツナ 飲用牛乳	パン マカロニ サラダ油 砂糖	レーズン マッシュルーム 玉ねぎ にんじん トマト パイナップル りんご 黄桃 みかん缶 バセリ	855 31.3	
14	木	パンプキンカレー ライス		満点サラダ くだもの(梨)	豚もも肉 粉チーズ 大豆 ひじき 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 揚げ油 三温糖 白炒りごま じゃがいも	カボチャ トマトピューレ 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん 梨	930 28.7	
15	金	スパゲッティ ボンゴレ		アーモンドサラダ 冷凍みかん	えび いか あさり ベーコン 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター 三温糖 アーモンド サラダ油	玉ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり レモン バセリ 冷凍みかん	709 29.9	
19	火	じゃこわかめ ごはん		ピリ辛肉じゃが 冬瓜汁	ちりめんじゃこ わかめ 豚ばら肉 鶏もも肉 絹とう ふ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま じゃがいも しらたき 三温糖	冬瓜 長ネギ 玉ねぎ にんじん	833 29.3	
20	水	キムチチャーハン		わかめと豆腐のスープ フルーツ杏仁	豚もも肉 鶏もも肉 わかめ 絹とうふ 鶏もも肉 粉寒天 調理用牛乳 飲用牛乳	米 麦 ごま油 白炒りごま 三温糖 上白糖	白菜キムチ 長ネギ にんじん たけのこ しいたけ りんご 黄桃 みかん缶	725 26.6	
21	木	ツナコーン トースト		くるみのハニーサラダ 鶏肉のトマト煮 くだもの(冷凍みかん)	ツナ 粉チーズ 鶏もも肉 白インゲン豆 飲用牛乳	食パン マヨネーズ(卵) クルミ はちみつ サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ トマト みかん	863 31.4	
22	金	天丼		豚汁 くだもの(柿)	えび 豚肉 木綿豆腐 油揚 げ 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 揚げ油 三温糖 さといも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん 玉ねぎ ホールコーン 長ネギ 柿	878 32.5	
25	月	胡麻ごはん		ちきあぎ 麩イリチー わかめ汁	タラのすり身 たまご おか か わかめ 豚ばら肉 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま サラダ油 揚げ油 くるま麩	ごぼう しその葉 にんじん キャベツ 玉ねぎ にら 長ネギ 白菜	752 31.5	
26	火	ミーゴレン		アジアンスープ りんごの揚げ春巻き	豚ひき肉 鶏もも肉 飲用牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 ごま油 バター 春巻きの皮 揚げ油	ピーマン 玉ねぎ きくらげ 赤パプリカ もやし にんにく だいこん 青梗菜 レモン りんご	800 27.3	
27	水	ごはん		鯖の三色和え はりはり漬け けんちん汁	サバ かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ 飲用牛乳	米 揚げ油 白炒りごま 三温糖 糸こんにゃく ごま油	ほうれん草 生姜 切り干し大根 きゅうり にんじん だいこん ごぼう 長ネギ	882 35.8	
28	木	フィッシュ バーガー		いかのマリネサラダ シュリエンスープ くだもの(ぶどう)	いか 白身魚 鶏もも肉 ベーコン 飲用牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ ホールコーン 生姜 セロリ ぶどう	724 35.6	
29	金	さんまの蒲焼き丼		筑前煮 高野豆腐のみそ汁	さんま 鶏もも肉 凍り豆腐 わかめ 油揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 でんぷん 三温糖 さといも サラダ油	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう 小松菜 だいこん 長ネギ	915 38.0	



9月の献立より

4日(月) ブルーベリージャム

西東京市の加藤農家さんより新鮮なブルーベリーを仕入れ、ジャムを手作りします。

12日(火) ゼリーフライ

埼玉県の郷土料理です。埼玉県行田市では、ご当時グルメとして人気があります。

ゼリーといってもお菓子のゼリーとは別物です。おからやじゃがいもを主にしたコロッケのような料理で、パン粉などの衣をつけずに素揚げして調理します。

13日(水) キャロットラペ

フランスの料理で、ラペとは千切りという意味です。

14日(木) 満点サラダ

素揚げした大豆や、ひじき、胡麻などが入った美味しくて栄養満点のサラダです。

25日(月) ちきあぎ／麩イリチー

沖縄県の郷土料理です。麩イリチーのイリチーとは、炒め煮という意味です。

29日(金) さんまの蒲焼丼

秋が旬の魚、秋刀魚を食べやすく調理します。



西東京市農産物 キャラクターの めぐみ です。

7月の給食で使用した農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名	産地名
おくら	沖縄県	冬瓜	愛知県	ミニトマト	青森県
なす	千葉県	さやえんどう	愛知県	メロン	山形県
水菜	茨城県	パプリカ	千葉県	じゃがいも	西東京市
さやいんげん	千葉県	だいこん	北海道	ブルーベリー	西東京市
セロリ	長野県	キャベツ	長野県		
しめじ	青森県	玉ねぎ	兵庫県		
レモン	愛知県				