

令和5年度12月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう

西東京市立東小学校

※献立や食材材料は都合により変更する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1 金	ハヤシライス	○	はくさいサラダ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	胚芽精米, じゃがいも, 米 サラダ油, 三温糖, パ ター, 小麦粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, グリンピース, セロリ, はく さい, きゅうり, みかん缶, パイン 缶, もも缶, レモン	655 kcal 20.7 g	<p>体力向上メニュー (カルシウム強化メニュー) 「カルシウム」は、骨や歯を作る上で欠かすことができない栄養素です。特に成長期にカルシウムをしつかりとることで、じょうぶな体を作ることができます。「カルシウム」は、「牛乳」「乳製品」だけでなく、「生揚げ」などの大豆製品、「小松菜」「大根の葉」などの野菜にもふくまれています。</p> <p>佐賀県の郷土料理 「いかのかけあえ」は、魚介類と野菜を酢みそであえたものです。「だご汁」は、さといもと小麦粉を混ぜあわせて作る「だご」が入った汁物です。</p> <p>愛まどんな 「紅まどんな」という品種と同様の「みかん」で、甘みがあり、酸味が少なく、ゼリーのよう食感が特徴のみかんです。</p>
4 月	★体力向上メニュー だいこんな 大根菜めし	○	なまあ やさい 生揚げと野菜のみぞれ煮 わかめのあえもの	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, しら す干し, わかめ	胚芽精米, ごま油, 白いり ごま, 米サラダ油, 揚げ 油, 三温糖, でんぷん	だいこん葉, 玉ねぎ, にんじん, ご ぼう, こまつな, 長ねぎ, はくさい, 干し椎茸, だいこん, しょうが, キャベツ, きゅうり	618 kcal 22.8 g	
5 火	★佐賀県の郷土料理 きんぴらごはん	○	いかのかけあえ だごじる みかん	牛乳, 鶏肉, 白みそ, い か, , 油揚げ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 白いりごま, 白すり ごま, さといも, 小麦粉	ごぼう, にんじん, だいこん, しい たけ, しめじ, 長ねぎ, みかん	636 kcal 25.7 g	
6 水	しょうゆラーメン	○	ジャンボぎょうぎ ナムル	牛乳, 豚肉, 焼き豚, なる と, わかめ, 鶏肉	中華めん, ぎょうぎの皮, ごま油, でんぷん, 揚げ 油, 白いりごま	にんにく, しょうが, もやし, にん じん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, にら, 干し椎茸, だいずもやし, ほ うれんそう	651 kcal 30.7 g	
7 木	ちりめんごはん	○	にくじゃが むらくもじる りんご (サンふじ)	牛乳, チリメンジャコ, か つおぶし, 青のり, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	胚芽精米, 白いりごま, じゃがいも, しらたき, 米 サラダ油, 三温糖, でんぷ ん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのき たけ, ほうれんそう, りんご	641 kcal 27.6 g	
8 金	はいが 胚芽パン	○	ほたてと野菜のパンこやき ミネストローネ	牛乳, ほたてがい, チー ズ, 白いんげん豆, 豚肉, ベーコン	胚芽パン, じゃがいも, オ リーブオイル, バター, パ ン粉, 米サラダ油	ブロッコリー, 赤ピーマン, にんに く, バジル, 玉ねぎ, にんじん, か ぶ, セロリ, パセリ, トマト缶	610 kcal 37.8 g	
11 月	ひじきごはん	○	ぶりのこうみやき とうふじる みかん (あいまどんな)	牛乳, 鶏肉, ひじき, 大豆, 油揚げ, ぶり, 赤みそ, 鶏 肉, 木綿豆腐	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 白すりごま, でんぷ ん	にんじん, しょうが, にんにく, 長 ねぎ, ほうれんそう, えのきたけ, みかん	641 kcal 32.0 g	
12 火	こまつな 小松菜チャーハン	○	いかじゃがかりんとう はくさいのちゅうかスープ	牛乳, 豚肉, いか, 大豆, 鶏 肉	胚芽精米, ごま油, 白いり ごま, でんぷん, じゃがい も, 揚げ油, 三温糖, アー モンド, はるさめ	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 長 ねぎ, こまつな, しょうが, 玉ねぎ, はくさい	630 kcal 26.8 g	
13 水	タラコスパゲティ	○	キャベツとコーンのスープ キャラメルポテト	牛乳, たらこ, 鶏肉, ベー コン, ひよこまめ	スパゲティ, 米サラダ油, さつまいも, 揚げ油, 上白 糖, バター, アーモンド	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッ シュルーム, キャベツ, こまつな, コーン	655 kcal 25.2 g	
14 木	ごはん	○	ぎせいどうふ さつまいものごまみそしる	牛乳, 木綿豆腐, 鶏肉, ひ じき, たまご, 生揚げ, 赤 みそ, 白みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, さつまいも, 白すり ごま	ゆかり, にんじん, たけのこ, 長ね ぎ, 干し椎茸, しょうが, だいこん, こまつな, しめじ	647 kcal 27.4 g	

令和5年度12月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
15 金	ジャンバラヤ	○	チリポテト かぶのチャウダー	牛乳, えび, ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, パター, 小麦粉	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, コーン, かぶ, こまつな, にんじん, キャベツ	603 kcal 23.4 g	ラ・フランス 「ラ・フランス」は、栽培中に病気にかかりやすく、栽培に手がかかるため、最初に発見したフランスではもう栽培していません。現在、ラ・フランスを栽培しているのは世界中で日本だけで、そのうち約7割を山形県が生産しています。 スペイン料理 「ソパ・デ・アホ」は、にんにくと細かくしたパンを入れて作る「スペイン」のスープです。給食では、パン粉を入れて作ります。
18 月	すきやきどん	○	よしのじる ラ・フランス	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 鶏肉, かまぼこ	胚芽精米, しらたき, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, うどん	玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれんそう, にんじん, しいたけ, だいこん, えのきたけ, こまつな, みつば, ラ・フランス	616 kcal 26.1 g	
19 火	げんまい 玄米ごはん	○	さばのごまだれやき はくさいのいそあえ いなかじる	牛乳, さば, のり, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 玄米, 三温糖, 白すりごま, さといも, こんにゃく	はくさい, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	638 kcal 26.7 g	
20 水	りょうり ☆スペイン料理 パエリア	○	トルティージャ (スペインふうオムレツ) ソパ・デ・アホ	牛乳, 鶏肉, いか, えび, ウインナー, たまご, 調理用牛乳,	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, オリーブオイル, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, ほうれんそう, 赤ピーマン, はくさい, トマト缶, パセリ	632 kcal 30.1 g	
21 木	とうじ ☆冬至献立 なまあ 生揚げのうま煮どん	○	れんこんだんごじる かぼちゃのいとこ煮	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, うずら卵, 鶏肉, あずき	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, はくさい, にんじん, れんこん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, だいこん, かぼちゃ	619 kcal 25.6 g	
22 金	セサミパン	ジョア (スト ロベ リー)	とりのからあげ ノエルサラダ ポテトスープ チョコケーキ	ジョア, 鶏肉, たまご, 調理用牛乳	セサミパン, でんぷん, 揚げ油, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉, パター	しょうが, にんにく, ブロッコリー, 赤ピーマン, コーン, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, こまつな	636 kcal 25.4 g	