

令和5年度9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	主食 <small>しゅしよく</small>	ぎゆうにゆう牛乳	おかずデザート	あかのたべもの <small>ちにく</small> 血や肉のもとになる	きいろのたべもの <small>ねつちから</small> 熱や力のもとになる	みどりのたべもの <small>ちようしととの</small> からだの調子を整える	エネルギーたんぱく質
5火	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろに きんぴらだいず	牛乳、わかめ、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、大豆	胚芽精米、白いりごま、じゃがいも、米サラダ油、三温糖、でんぷん、糸こんにゃく、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ごぼう	658 kcal 26.8 g
6水	くろぎとうパン	○	さかなのオニオンガーリック コーンポテト ラタトゥイユ	牛乳、モウカサメ、鶏肉	黒砂糖パン、でんぷん、揚げ油、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、オリーブオイル	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、パセリ、コーン、なす、トマト、セロリ、ズッキーニ、ピーマン、黄ピーマン	626 kcal 26.6 g
7木	タコライス	○	もずくスープ なし	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、もずく	胚芽精米、米サラダ油、でんぷん	きゅうり、コーン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト缶、レモン、根しょうが、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、とうがん、なし	609 kcal 25.4 g
8金	★重陽の節句献立 ぶたどん	○	きっか 菊花あえ わかめじる	牛乳、豚肉、鶏肉、生わかめ、木綿豆腐	胚芽精米、しらたき、米サラダ油、三温糖、でんぷん	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、こまつな、もやし、きくの花、だいこん、ほうれんそう、長	586 kcal 26.2 g
11月	いかキムチごはん	○	いもとまめのかりとあえ だいこんスープ	牛乳、いか、豚肉、大豆、かえり煮干、鶏肉	胚芽精米、ごま油、白いりごま、でんぷん、さつまいも、揚げ油、三温糖	はくさいキムチ、ごぼう、玉ねぎ、万能ねぎ、根しょうが、だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	660 kcal 24.7 g
12火	ゆかりごはん	○	ちぐさや 干草焼き こんさいじる	牛乳、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、こんにゃく、さつまいも	ゆかり、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ	640 kcal 27.9 g
13水	★ギリシャ料理 セサミロールパン	○	ムサカ ギリシャふうサラダ	牛乳、豚肉、大豆、調理用牛乳、ウインナー	セサミパン、じゃがいも、米サラダ油、オリーブオイル、小麦粉、バター、三温糖	なす、玉ねぎ、にんにく、トマト、きゅうり、レタス	625 kcal 24.4 g
14木	ふりかけごはん	○	かつおのあずまに むらくもじる	牛乳、ちりめんじゃこ、かつおぶし、青のり、かつお、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	胚芽精米、白いりごま、でんぷん、揚げ油、三温糖	根しょうが、にんじん、長ねぎ、生椎茸、えのきたけ、こまつな	636 kcal 34.0 g
15金	ハヤシライス	○	はくさいサラダ りんご（サンつがる）	牛乳、豚肉	胚芽精米、じゃがいも、米サラダ油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、にんじん、冷凍グリーンピース、セロリ、はくさい、きゅうり、りんご	631 kcal 21.3 g
19火	げんまい 玄米ごはん	○	さばのごまだれやき やさいのすのもの とうふじる	牛乳、さば、しらす干し、鶏肉、木綿豆腐、生わかめ	胚芽精米、玄米、三温糖、白すりごま、でんぷん	そうめんかぼちゃ、きゅうり、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	630 kcal 26.7 g
20水	ちゅうか 中華つけめん	○	かぼちゃサラダ みかん	牛乳、豚肉、くきわかめ、ひよこまめ	蒸し中華めん、三温糖、米サラダ油、白すりごま、じゃがいも	にんにく、根しょうが、もやし、長ねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、きゅうり、みかん	586 kcal 25.0 g

タコライス
アメリカ料理の「タコス」の具をごはんの上のせて食べる料理です。沖縄県の喫茶店の主人が作ったのがはじまりだといわれています。そのため、タコライスは沖縄の料理として有名になりました。

9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句(せっく)」五節句のひとつで、「菊の節句」とも呼ばれます。秋の収穫をお祝いしたり、不老長寿を願ったりする日でもあります。前日の8日の給食に「菊花あえ」を取り入れます。

ムサカ
ギリシャ料理です。ミートソースとホワイトルウを手作りして、紙皿に、なす・ミートソース・じゃがいも・ホワイトルウを一つずつ重ねて入れて、オープンで焼いて作ります。

令和5年度9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	しゆしよく 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	みどりのたべもの 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
21 木	あき ひがん こんだて ★秋の彼岸献立 にしよく 二色おはぎ(きなこ・ごま)	○	ぶりのこうみやき いなかじる	牛乳, きなこ, ぶり, 赤み そ, 生揚げ, 白みそ	精白米, 三温糖, 黒すりご ま, 白すりごま, じゃがい も, こんにやく	根しょうが, にんにく, 長ねぎ, だ いこん, にんじん, ごぼう, しめじ も	616 kcal 27.7 g
22 金	ひよこまめの キーマカレーライス	○	キャベツサラダ フルーツポンチ	牛乳, ひよこまめ, 豚肉, 大豆	胚芽精米, 米サラダ油, で んぶん, 三温糖, 上白糖	にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, に んじん, ピーマン, ごぼう, トマト 缶, キャベツ, もやし, きゅうり, み かん缶, パイン缶, もも缶, レモン	670 kcal 24.1 g
25 月	とうもろこしごはん	○	しせんどうふ 四川豆腐 もやしのちゅうかサラダ ぶどう(きよほう)	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぶん, ごま油, 白いりごま	コーン, こまつな, にんにく, 根 しょうが, 干し椎茸, にんじん, た けのこ, 玉ねぎ, 長ねぎ, もやし, きゅうり, ぶどう	596 kcal 25.6 g
26 火	ごまジャコごはん	○	なすとぶたにくのみそいため きのこのたまごとじじる	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚 肉, 生揚げ, 赤みそ, たま ご	胚芽精米, 白いりごま, 黒 いりごま, 米サラダ油, 三 温糖, でんぶん	にんにく, 長ねぎ, なす, ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, えのきた け, 生椎茸, しめじ, ほうれんそう	615 kcal 28.0 g
27 水	メキシカンライス	ジョア (ブルー ベリー)	フライドポテト キャベツとチキンのスープ	ジョア, 鶏肉, ひよこまめ	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コー ン, グリンピース, キャベツ, ズッ キーニ, セロリ	622 kcal 22.4 g
28 木	とつとりけん きょうど りょうり ★鳥取県の郷土料理 だいせん 大山おこわ	○	はたはたのからあげ あごじる	牛乳, 鶏肉, はたはた, と びうお, 赤みそ, 生揚げ, 白みそ	胚芽精米, 米サラダ油, で んぶん, 揚げ油	干し椎茸, ごぼう, にんじん, 根 しょうが, にんにく, だいこん, 長 ねぎ, こまつな	591 kcal 28.0 g
29 金	じゅうごやこんだて ★十五夜献立 にくみそうどん	○	はくさいのおひたし つきみだんご お月見団子	牛乳, 豚肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ, かつおぶし, きな こ	うどん, 米サラダ油, 白 いりごま, 三温糖, でんぶ ん, さつまいも, 白玉粉	根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 長 ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, にんじ ん, はくさい, ほうれんそう	681 kcal 28.9 g

秋の彼岸献立
秋分の日を中日と
して、前後7日間
を「秋のお彼岸」
といます。秋の
お彼岸にちなんで
21日に「二色お
はぎ」を給食室で
手作りします。味
は「きなこ」と
「ごま」です。

鳥取県の郷土料理
「大山おこわ」は
鳥取県産の「大山
鶏」を入れて作る
山菜入りおこわで
す。あごじるは、
とびうおミンチを
使ったつみれを入
れて作る汁もので
す。「とびうお」
を「あご」と呼ぶ
ため、「あごじ
る」といいます。