

れいわ ねんど がっ  
令和6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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 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	
4 水	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろに きんぴら大豆	牛乳、わかめ、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、大豆	胚芽精米、ごま、じゃがいも、米サラダ油、三温糖、でんぷん、こんにやく、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ごぼう	638 kcal 25.8 g	<p>タコライス アメリカ料理の「タコス」の具をごはんの上にのせて、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るため、沖縄県の料理として有名になりました。</p> <p>9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句(せっきゅ)」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。給食では9日に「菊花あえ」を取り入れます。</p> <p>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から、紙皿に「なす・ミートソース・じゃがいも・ホワイトルウ」を重ねて入れて、オーブンで焼いて仕上げます。</p>
5 木	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 ちゅうか 白菜の中華スープ	牛乳、豚肉、いか、大豆、鶏肉	胚芽精米、ごま油、ごま、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、三温糖、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	632 kcal 26.4 g	
6 金	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、しょうが、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、とうがん、なし	615 kcal 26.1 g	
9 月	ちょうよう せっきゅんたて ★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、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	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、菊の花、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ	586 kcal 27.2 g	
10 火	ちゅうか 中華つけめん	○	かぼちゃサラダ れいとうみかん	牛乳、豚肉、くきわかめ、ひよこまめ	中華めん、三温糖、米サラダ油、ごま、じゃがいも	にんにく、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、冷凍みかん	586 kcal 25.0 g	
11 水	りょうり ★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、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	627 kcal 24.3 g	
12 木	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、わかめ	胚芽精米、玄米、三温糖、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	621 kcal 26.3 g	
13 金	ハヤシライス	○	キャベツサラダ 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、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、セロリ、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、もやし、りんご	615 kcal 21.0 g	
17 火	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、ごま、三温糖、でんぷん、さつまいも、白玉粉	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	624 kcal 28.3 g	
18 水	カレーパン	○	トマポテスープ やさいのピクルス	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ひよこまめ	ショートニングパン、米サラダ油、小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな、きゅうり、だいこん	617 kcal 25.9 g	
19 木	あき ひがん こんだて ★秋の彼岸献立 にしほ 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、ごま、じゃがいも、こんにやく	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	621 kcal 27.6 g	

令和6年度9月

家庭数

献

立

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	ぎゅう にゅう 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	
20 金	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, ごま, 米サラダ 油, 三温糖, でんぷん	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, 生しいたけ, しめじ, ほうれん そう	610 kcal 27.6 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」 といいます。秋の お彼岸にちなんで 19日に「二色お はぎ（きなこ・ ごま）」を給食室 で手作りします。
24 火	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, でんぷん, ごま油, ごま	コーン, こまつな, にんにく, 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	591 kcal 25.4 g	
25 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	641 kcal 22.4 g	
26 木	ゆかりごはん	○	ちくさや 千草焼き こんさいじる みかん	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, みかん	655 kcal 28.6 g	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 おこわです。鳥取 県では「とびう お」を「あご」と 呼ぶため、とびう おを使ったつみれ 汁を「あご汁」と いいます。
27 金	ふりかけごはん	○	かつおのあずまに むらくも汁	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, ごま, でんぷ ん, 揚げ油, 三温糖	しょうが, にんじん, 長ねぎ, 生し いたけ, えのきたけ, こまつな	636 kcal 33.1 g	
30 月	とっとりけん 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	○	きびなごのからあげ あごじる	牛乳, 鶏肉, きびなご, と びうお, 赤みそ, 生揚げ, 白みそ	胚芽精米, 米サラダ油, で んぷん, 上新粉, 揚げ油	干し椎茸, ごぼう, にんじん, しょ うが, だいこん, 長ねぎ, こまつな	616 kcal 31.3 g	