

令和6年度9月

かていすう
家庭数こん
献だて
立ひょう
表にしどうきょうしりつひがしうがっこう
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	しゅしょく 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 ちょうし 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, でんぶん, こんにゃく, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ごぼう	638 kcal 25.8 g
5 木	こまつな 小松菜チャーハン	○	いかじやがかりんとう 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, でんぶん, 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, でんぶん	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	★重陽の節句献立 ぶたどん	○	きつか 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, でんぶん	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	★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, ワインナー	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, でんぶん	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, でんぶん, 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 にしき 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, こんにゃく	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

れいわ ねんど かつ
令和6年度9月かていすう
家庭数こん
献だて
立ひょう
表にしどうきょうしりつひがしうがっこう
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	しゅしょく 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 ちょうし との からだの調子を整える	エネルギー しつ 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, 生しいたけ, しめじ, ほうれん そう	610 kcal 27.6 g
24 火	とうもろこしごはん	○	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, 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, セロリ	641 kcal 22.4 g
26 木	ゆかりごはん	○	ちぐさや 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
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, 紹ごし豆腐, た まご	胚芽精米, ごま, でんぶ ん, 揚げ油, 三温糖	しょうが, にんじん, 長ねぎ, 生 いたけ, えのきたけ, こまつな	636 kcal 33.1 g
30 月	☆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 んぶん, 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

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。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。