

令和7年度12月

かていすう  
家庭数こん  
獻だて  
立ひょう  
表にしうきょうしりつひがしおがっこ  
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 ねづちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちょうじととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	くろまいりごはん	○	さかなのすぶたふう ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳, たら, こうや豆腐, 豚肉, 粉寒天	胚芽精米, 黒米, 白いりご ま, でんぶん, 上新粉, 揚 げ油, 米サラダ油, 三温 糖, ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピー マン, たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, はくさい, にら, りんごジュース, レモン果汁	670 kcal 25.2 g
2 火	☆姉妹都市の献立 ふくしまけいみみなみあいづぐん しもごうまち 福島県南会津郡下郷町 あいづソースカツどん	○	こづゆ みかん	牛乳, 豚ヒレ肉, ほたてが い	胚芽精米, 小麦粉, パン 粉, 揚げ油, 三温糖, さと いも, 糸こんにゃく, 白玉 麩	キャベツ, 黒きくらげ, 干し椎茸, だいこん, にんじん, えだまめ, み かん	630 kcal 26.2 g
3 水	ツナトースト	○	ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳, ツナ, ベーコン, 粉 チーズ	食パン, マヨネーズ, ジャ がいも, 米サラダ油, クル トン, 三温糖	玉ねぎ, コーン, パセリ, にんにく, にんじん, だいこん, はくさい, こ まつな, トマト缶	600 kcal 22.7 g
4 木	ひじきごはん	○	さかなのこうみやき とうふじる りんご	牛乳, 鶏もも肉, ひじき, 大豆, 油揚げ, はまち, 赤 みそ, 木綿豆腐	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 白すりごま, でんぶ ん	にんじん, しょうが, にんにく, 長 ねぎ, こまつな, えのきたけ, りん ご	632 kcal 31.1 g
5 金	しょうゆラーメン	○	ジャンボぎょうざ ナムル	牛乳, 豚肉, 烧き豚, なる と, 生わかめ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉	中華めん, 白いりごま, ぎょうざの皮, ごま油, で んぶん, 揚げ油, 三温糖	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, ほうれんそう	648 kcal 29.8 g
8 月	☆体力向上メニュー コーンライス	○	なまあげのチーズやき こまつなとひじきのたまごスープ	牛乳, 生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, ピザチーズ, 鶏も も肉, ひじき, たまご	胚芽精米, マーガリン, 米 サラダ油, 三温糖	コーン, にんじん, 玉ねぎ, にん にく, セロリー, こまつな, しめじ	629 kcal 27.3 g
9 火	ゆかりごはん	○	ぎせいどうふ さつまいものごまみそしる	牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき 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, 根しょうが, だいこ ん, こまつな, しめじ	623 kcal 26.7 g
10 水	てりやき チキンピザトースト	○	レモンドレッシングサラダ ポテトオニオンスープ	牛乳, 鶏もも肉, ピザチ ーズ, ツナ	食パン, 米サラダ油, 三温 糖, マヨネーズ, ジャがい も	玉ねぎ, にんにく, ピーマン, キ ャベツ, きゅうり, だいこん, 赤ピ ーマン, レモン, こまつな, にんじん, セロリー	567 kcal 26.5 g
11 木	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, ジャがいも, 米 サラダ油, 三温糖, バ 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, セロリー, は くさい, きゅうり, みかん缶, パイ ン缶, 黄桃缶, レモン果汁	658 kcal 21.2 g
12 金	ごはん	○	さばのごまだれやき いそあえ いなかじる	牛乳, さば, 刻みのり, 生 揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 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	623 kcal 25.3 g

令和7年度12月

かていすう  
家庭数こん  
献だて  
立ひょう  
表にしうきょうしりつひがしおがっこ  
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 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
15 月	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,鶏もも肉, 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	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	614 kcal 23.6 g
16 火	こうやどうふのそぼろごはん	○	どさんこじる きりぼしだいこんのいりに みかん(はれひめ)	牛乳,鶏ひき肉,こうや豆 腐,鮭,白みそ,調理用牛 乳,油揚げ	胚芽精米,米サラダ油,三 温糖,じゃがいも,バ ター,しらたき	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,玉ね ぎ,コーン,切干しだいこん,はれ ひめ	611 kcal 26.5 g
17 水	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 もも肉,調理用牛乳	胚芽精米,米サラダ油, じゃがいも,揚げ油,バ 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	662 kcal 23.9 g
18 木	さつまいもごはん	○	さけのチャンチャンやき のっぺいじる	牛乳,秋鮭,白みそ,鶏も も肉,生揚げ	胚芽精米,さつまいも,黒 いりごま,三温糖,米サラ ダ油,でんぷん,さとい も,こんにゃく	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,にん じん,ピーマン,えのきだけ,ごぼ う,だいこん,干し椎茸,長ねぎ	616 kcal 30.3 g
19 金	★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 りんご(おうりん)	牛乳,鶏ひき肉,白みそ, いか,鶏もも肉,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,生し いたけ,しめじ,長ねぎ,りんご	616 kcal 25.4 g
22 月	★冬至献立 わかめごはん	○	にぎすのおろしあえ はくさいのこんぶあえ かぼちゃのみぞしる	牛乳,わかめ,にぎす,塩 昆布,生揚げ,白みそ,赤 みそ	胚芽精米,白いりごま,で んぶん,上新粉,揚げ油, 三温糖,ごま油	しょうが,だいこん,はくさい,に んじん,きゅうり,かぼちゃ,こま つな,長ねぎ	603 kcal 23.5 g
23 火	なまあげのうまにどん	○	わかめとツナのあえもの れんこんだんごじる	牛乳,生揚げ,鶏もも肉, うずら卵,生わかめ,ツ ナ,鶏ひき肉	胚芽精米,米サラダ油,三 温糖,でんぶん,ごま油	しょうが,玉ねぎ,はくさい,にん じん,だいこん,きゅうり,れんこん, 干し椎茸,長ねぎ,こまつな	610 kcal 26.1 g
24 水	★スペイン料理 パエリア	○	トルティージャ ソパ・デ・アホ	牛乳,鶏もも肉,いか,え び,ウィンナー,調理用牛 乳,たまご,粉チーズ	胚芽精米,米サラダ油, じゃがいも,オリーブ油, 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	628 kcal 30.9 g
25 木	★クリスマス献立 ミルクパン	ジョ ア (ストロ ベリー)	とりのからあげ ノエルサラダ ABCスープ チョコケーキ	ジョア(ストロベ リー),鶏もも肉,たま ご,調理用牛乳	ミルクパン,でんぶん,揚 げ油,米サラダ油,三温 糖,じゃがいも,ABCマ カロニ,小麦粉,バター	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	655 kcal 24.9 g