

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 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	
1月	くろまいいりごはん	○	さかなのすぶたふう ワントンスープ 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, でんぷん, 上新粉, 揚 げ油, 米サラダ油, 三温 糖, ワントンの皮, 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	<p>姉妹都市・福島県 南会津郡下郷町の 郷土料理</p> <p>「会津ソースカツ 丼」は、温かいご 飯の上に千切り キャベツを敷き、 揚げたてのカツに 特製の甘辛いソー スを絡めた、卵を 使わないシンプル なカツ丼です。</p> <p>「こづゆ」は、ホ タテの貝柱で出汁 を取り、里芋や人 参、糸こんにやく などを入れた具だ くさんの汁物で す。給食では、だ しではなく、具と してホタテを使っ ています。</p> <p>体力向上メニュー (鉄分強化)</p> <p>「鉄分」は、血を 作る材料になり、 酸素を体中に届け るために大事な役 目があります。汗 をかくと体の外に 出ていってしまう ため、運動するた めに、大事な栄養 素です。また、ビ タミンCと一緒に 摂ると吸収率を高 めることができま す。</p>
2火	★姉妹都市の献立 ふくしまけんみなみあいづぐん　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, 糸こんにやく, 白玉 麴	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, ペーコン, 粉 チーズ	食パン, マヨネーズ, じゃ 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, でんぷ 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, 焼き豚, 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 んぷん, 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, じゃがい 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, じゃがいも, 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, こんにやく	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
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, えのきたけ, ごぼ う, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ	616 kcal 30.3 g
19金	★佐賀県 <small>さかけん</small> の郷土料理 <small>きょうど りょうり</small> 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 <small>とうじ</small> 献立 <small>こんだて</small> 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 かぼちゃのみそしる	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 んぷん, 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, でんぷん, 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 <small>りょうり</small> 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 <small>こんだて</small> 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, でんぷん, 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

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、人が  
たくさん集まると  
ときには、欠かさ  
ることができない郷  
土料理です。「だご  
汁」は、さといも  
と小麦粉を混ぜあ  
わせて作る「だん  
ご」が入った汁物  
です。佐賀県だけ  
でなく、熊本県や  
大分県、宮崎県な  
どの九州地方でも  
食べられている  
郷土料理です。

冬至献立  
今年の「冬至」  
は、12月22日  
です。「冬至」に  
ちなんで「かぼ  
ちゃのみそ汁」を  
作ります。

スペイン料理  
「ソパ・デ・ア  
ホ」の「アホ」  
は、スペイン語で  
「にんにく」のこ  
とで、「にんに  
く」と細かくした  
パンを入れて作る  
スープです。トル  
ティージャは「ス  
페인風オムレ  
ツ」です。