



12月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

| 日曜日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー (中学年) |
|-----|---------------------|-----------------------|---------------------------|---|----------------|
| 3月 | ししじゅーしー | 刻み昆布 油揚げ 豚肉 | 精白米 米粒麦 油 三温糖 | 干し椎茸 にんじん | 610 kcal |
| | にんじんしりしり | ★たまご ツナ | 焼きふ(車ふ) 油 | にんじん | |
| | ソーキじるふう / ぎゅうにゅう | 豚肉 豆腐 こんぶ 厚けつり(鯖節) 味噌 | 油 | 根しょうが だいこん にんじん こまつな | |
| 4火 | きなこあげぱん | きな粉(大豆) | ミルクパン 揚げ油 三温糖 | | 635 kcal |
| | ウェーブわんたんスープ | 豚もこま 厚けつり(鯖節) | 油 わんたんの皮 ごま油 | にんにく 根しょうが もやし にんじん 長ねぎ こまつな はくさい | |
| | くきわかめのサラダ / ぎゅうにゅう | ツナ くきわかめ | ごま 油 三温糖 | にんじん キャベツ | |
| 5水 | ごはん | | 精白米 | | 666 kcal |
| | たからぶくろに | 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ | でんぷん 三温糖 | えだまめ にんじん | |
| | やさいのにももの | | こんにゃく 三温糖 | だいこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん | |
| 6木 | さつまじる / ぎゅうにゅう | 豚肉 生揚げ 味噌 厚けつり(鯖節) | さつまいも こんにゃく | 根しょうが だいこん こぼう にんじん 長ねぎ 干し椎茸 | 581 kcal |
| | こまつなとりにくのごはん | 鶏肉 | 精白米 油 | こまつな | |
| | さけのクリームソース | 鮭 調理用牛乳 チーズ | 油 小麦粉 バター パン粉 | 玉ねぎ にんじん | |
| 7金 | かぶのサラダ | | 三温糖 油 | かぶ キャベツ にんじん 玉ねぎ | 610 kcal |
| | オレンジ / ぎゅうにゅう | | | 紅マドンナ | |
| | ごはん | | 精白米 | | |
| 10月 | げんきみそ | 味噌 | 油 三温糖 | にんじん 青ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 根しょうが | 604 kcal |
| | ぶりだいこん | ぶり | でんぷん 油 こんにゃく 三温糖 | 根しょうが だいこん にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん | |
| | ごまあえ / ぎゅうにゅう | | ごま 練りごま 三温糖 | こまつな はくさい にんじん | |
| 11火 | ざっこくごはん | | ひえ あわもち もちきび 精白米 | | 614 kcal |
| | やしししゃも | ★しししゃも | | | |
| | たまごとブロッコリーのいためもの | ★たまご ベーコン | 油 | 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく | |
| 12水 | のっぺいじる / ぎゅうにゅう | 鶏肉 油揚げ 厚けつり(鯖節) | 油 ★さといも でんぷん | 根しょうが だいこん こぼう にんじん 長ねぎ しめじ | 674 kcal |
| | ごまごはん | | 精白米 ごま | | |
| | にくじゃがに | 豚肉 | じゃがいも こんにゃく 焼きふ(車ふ) 油 三温糖 | 玉ねぎ にんじん 根しょうが 干し椎茸 | |
| 13木 | おひたし | 油揚げ 鯉削り節(おかか削り) | | はくさい ほうれんそう にんじん | 653 kcal |
| | はなみかん / ぎゅうにゅう | | | みかん | |
| | ミートソーススパゲティ | 大豆ミート 豚肉 チーズ | スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 小麦粉 | パセリ 根しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん | |
| 14金 | カミカミサラダ | 竹輪 ★さきいか | 油 三温糖 | だいこん こまつな にんじん | 629 kcal |
| | スイートポテト / ぎゅうにゅう | 調理用牛乳 生クリーム | さつまいも 三温糖 バター | | |
| | えびピラフ | ★えび 鶏肉 | 精白米 油 | 玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース | |
| 17月 | ミネストローネスープ | 大豆 鶏肉 ベーコン | マカロニ 油 じゃがいも 三温糖 | にんじん 玉ねぎ セロリー トマト缶 | 624 kcal |
| | アップルパイ / ぎゅうにゅう | | ぎょうざの皮 三温糖 バター さつまいも 揚げ油 | レモン りんご | |
| | ガーリックトースト | | ソフトフランスパン バター | にんにく パセリ粉 | |
| 18火 | ふゆやさいのポトフ | 豚肉 ウィンナー 厚けつり(鯖節) | 油 | 根しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ | 575 kcal |
| | ジャーマンポテト / ぎゅうにゅう | ベーコン | じゃがいも 油 | パセリ 玉ねぎ | |
| | むぎごはん | | 精白米 米粒麦 | | |
| 19水 | さけのねぎソースやき | 鮭 | ごま 三温糖 ごま油 | 長ねぎ 根しょうが にんにく | 663 kcal |
| | だいこんのごまよごし | | 三温糖 | こまつな だいこん にんじん | |
| | たまごスープ / ぎゅうにゅう | ★たまご 鶏肉 豆腐 厚けつり(鯖節) | でんぷん | こまつな にんじん 玉ねぎ | |
| 20木 | カレーライス | 鶏肉 | 精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター | 根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご | 614 kcal |
| | ぱりぱりポテトサラダ | | じゃがいも 米粉マカロニ 油 三温糖 | キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ | |
| | ミニトマト / ぎゅうにゅう | | | ミニトマト | |
| 21金 | キムタクチャーハン | 豚肉 | 精白米 油 ごま油 | 長ねぎ にんじん にはくさい たくあん | 647 kcal |
| | ジャンボしゅうまい | 豚肉 大豆ミート | 油 でんぷん しゅうまいの皮 | 玉ねぎ 干し椎茸 根しょうが | |
| | ちゅうかコーンスープ / ぎゅうにゅう | ベーコン 豆腐 | 油 じゃがいも でんぷん | 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こまつな とうもろこし(缶詰) とうもろこし(缶詰) | |
| 21日 | ほうとう | 豚肉 油揚げ こんぶ 厚けつり(鯖節) | ほうとう(冷凍) 油 | 根しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい かぼちゃ こまつな 長ねぎ | 647 kcal |
| | こんにゃくサラダ | 味噌 ヨーグルト | こんにゃく 練りごま 油 三温糖 | キャベツ きゅうり にんじん | |
| | とりのからあげ | 鶏肉 | ごま油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 | 根しょうが にんにく | |
| | ゆずゼリー/オレンジジュース | 粉寒天 星型寒天 | 三温糖 サイダー | ゆず | |

おきなわけんこんだて 沖縄県献立

キムタクチャーハン 西東京市から提供される備蓄米を使ってつくります。

とうじこんだて 冬至献立



※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。

