



9月の献立表

児童数



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や菌 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
3	水	○	キムチ チャーハン		かんこくふう 韓国風パリパリサラダ にらとわかめの卵トック		ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、わかめ、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら ごま、じゃがいも、さとう すりごま、トック、かたくりこ	にんじん、はくさい、キムチ ピーマン、だいずもやし きゅうり、ごぼう、にんにく だいこん、にら
4	木	○	きけちやぶ 鮭茶漬け	にく 肉じゃが	あおな 青菜のおひたし		ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、ちくわ	こめ、ごま、あぶら じゃがいも、さとう	いとみつば、にんじん たまねぎ、たけのこもやし ほうれんそう
5	金	○	ミートドッグ		むらさき 紫キャベツのサラダ バジルフライドポテト		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ かたくりこ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース トマトかんづめ、きゅうり レッドキャベツ
8	月	○	ざっこく 雑穀 わかめごはん	シャーレン 豆腐	ちゅうか レタスの中華おひたし		ぎゅうにゅう、わかめ えび、とうふ、とり、く、ツナ	こめ、むぎ、あかまい ごま、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ ほししいたけ、ピーマン しょうが、にんにく、レタス だいこん、きゅうり
9	火	○	きなこココア あげパン	ポーク ビーンズ	グリーンサラダ	ほうや、なし 保谷梨	ぎゅうにゅう、きなこ、だい ず、ぶたにく、ベーコン	コッペパン、さとう ビュアココア、あぶら じゃがいも、こむぎこ	セロリー、たまねぎ、にんじん みずくにトマト、さやいんげん キャベツ、きゅうり、なし
10	水	○	てんどん ばら天丼		なすときゅうりのおかか和え 味噌汁		ぎゅうにゅう、えび、たまご まぐろけずりぶし あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、こむぎこ かたくりこ あぶら、さとう	まいたけ、キャベツ、きゅうり なす、にんじん、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ
11	木	○	かいせんしおや 海鮮塩焼きそば		なま 生きくらげのスープ	おさつ スティック バターしょうゆ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、とり、く、とうふ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、さつまいも こなごとう、バター	にんにく、しょうが、にら、ねぎ キャベツ、にんじん、ピーマン ほししいたけ、チンゲンツアイ だいこん、きくらげ
12	金	○	とり 鶏ごぼうピラフ		かぼちゃのレモンヨーグルトサラダ はくさい 白菜とほうれんそうのスープ		とり、く、ハム ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、マヨネーズ	たまねぎ、ごぼう、にんにく にんじん、えりんぎ、しめじ あおピーマン、あかピーマン かぼちゃ、きゅうり、レモンはくさい ほうれんそう、セロリ
群馬県の郷土料理									
16	火	○	とうふ 豆腐めし	さばの ねぎ味噌焼	いそべあ 磯部和え こしね汁		とうふ、まぐろけずりぶし さば、みそ、のり、ぶたにく あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう さといも	こんにゃく、にんじん、ほししいたけ しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、ほうれんそう
17	水	○	にくじる 肉汁うどん		とり 鶏とごぼうの揚げ煮 キャベツの香味和え		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とり、く	うどん、あぶら、さとう かたくりこ、あぶら	ほししいたけ、こまつな ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが、ごぼう えだまめ
18	木	○	おかかと ひじきの ごはん	ししゃもの レモン唐揚げ	そうめんかぼちゃのシャキシャキサラダ 豚汁		ぎゅうにゅう、ひじき あおのり、ししゃも まぐろけずりぶし、ハム ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごま、さとう こむぎこ、かたくりこ ごまあぶら、さといも	レモン、そうめんかぼちゃ きゅうり、キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ こんにゃく
19	金	○	ごはん たかな 高菜じゃこふりかけ		たいびーえん 太平燕 パリパリ中華サラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、えび、いか なると、とり、く	こめ、ごまあぶら、あぶら はるさめ、さとう わんたんのかわ	たかなづけ、きくらげ、にんにく しょうが、はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ、チンゲンツアイ キャベツ、きゅうり、もやし
22	月	○	わふう 和風きのこスパゲティ		ひよこ豆のチキンサラダ	ブルー ベリー マフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、ひよこまめ とり、く、たまご	スパゲッティ、オリーブゆ じゃがいも、あぶら、さとう バター、こむぎこ	たまねぎ、しめじ、えのき まいたけ、あおピーマン きゅうり、にんじん、あかピーマン ブロッコリー、たまねぎ、 ブルーベリー
24	水	○	ガーリック トースト		ガルビュール(豆と野菜のスープ) ポテトツナサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ソーセージ、ベーコン しろいんげんまめ、ツナ	しょくパン マーガリン、オリーブゆ じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、パセリ、たまねぎ セロリー、にんじん、かぶ キャベツ、グリーンピース さやいんげん
給食試食会									
25	木	○	あき 秋の香り ごはん	ますの はなそのや 花園焼き	やさい 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁		ぎゅうにゅう、みそ とり、く、あぶらあげ、ます チーズ、とり、く、たまご もずく、とうふ、かまぼこ	こめ、もちごめ、さつまいも マヨネーズ、ねりごま さとう、かたくりこ	にんじん、しめじ、あかピーマン ピーマン、だいこん、こまつな えのきたけ、ねぎ
26	金	○	ごはん ひじきふりかけ		がんも野菜の煮物 さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう、ひじき まぐろけずりぶし、とうふ がんもどき、ぶたにく みそ	こめ、あぶら、ごま、さとう じゃがいも、さつまいも	しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、こんにゃく さやいんげん、ねぎ
29	月	○	たくあん ごはん	さわらの や 香味焼き	ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらくも汁		ぎゅうにゅう、さわら、みそ たまご、とうふ、とり、く	こめ、ごま、かたくりこ あぶら、さとう	きざみたくあん、しょうが にんにく、ねぎ ゴーヤ、かぼちゃ だいこん、にんじん、こまつな
30	火	ジョ ア	ゆかりごはん	ヤンニョム チキン	にらと海苔のナムル わかめと卵のスープ		ジョア(ストロベリー) とり、く、のり、かまぼこ なまわかめ、たまご	こめ、ごま、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら	ゆかり、しょうが、にんにく、にら にんじん、だいずもやし ほうれんそう、ねぎ

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります