



10がっのこんだて



令和6年度 西東京市立けやき小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	1和材・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	カレーほうとう		豚肩肉	ほうとう,なたね油,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう	だし汁,清酒,塩,うすくちしょうゆ,本みりん,カレー粉,厚削り,昆布	536 kcal
	カリカリ ^{うめあ} 梅和え		ひじき		えのきだけ,こまつな,カリカリ梅	だし汁,しょうゆ	31.4 g
	かしわ ^{てん} 天		鶏胸肉,あおのり粉	小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,大豆油		塩	23.2 g
							2.0 g
2 水	まーぼー ^{どうぶ} 豆腐丼		豚ひき肉,大豆ミート,赤みそ,押し豆腐	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,根しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ	清酒,鶏がら,しょうゆ,トウバンジャン	595 kcal
	パンサンスー		ポークハム	はるさめ,三温糖,ごま油	にんじん,★もやし,きゅうり	穀物酢,うすくちしょうゆ	26.2 g
	柿				かき(甘がき)		19.7 g
							2.0 g
3 木	キャロットライス			精白米,三温糖,オリーブ油	にんじん	清酒,しょうゆ,塩	599 kcal
	さけ ^や 鮭のマヨネーズ焼き		★秋鮭	ノンエッグマヨネーズ		塩,白ワイン,パセリ粉	30.3 g
	マカロニソテー		ベーコン	マカロニ,豆乳,バター	ほんしめじ,たまねぎ,ほうれんそう	しょうゆ,本みりん,塩,こしょう	17.3 g
	スープ				にんじん,キャベツ,マッシュルーム,ホールコーン,こまつな	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう	2.2 g
	りんご				★りんご	塩	
4 金	ごはん			精白米			604 kcal
	いわしのかば ^や 焼き		★まいわし	かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが	清酒,しょうゆ,水,本みりん	23.9 g
	こんにゃくの甘酢 ^{あま,すいた} 炒め		豚肩ロース	こんにゃく	根しょうが,えのきだけ	清酒,しょうゆ,本みりん,穀物酢	23.0 g
	なめこのみそ汁		赤みそ,白みそ		だいこん,にんじん,なめこ,葉ねぎ	厚削り,昆布	1.7 g
7 月	ケチャップライス		ベーコン	精白米,オリーブ油,なたね油,三温糖	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトケチャップ	白ワイン,塩,こしょう,中濃ソース	603 kcal
	とり ^や 鶏のハニーマスタード焼き		鶏モモ肉	ノンエッグマヨネーズ,はちみつ	にんにく,根しょうが	しょうゆ,粒マスタード,白ワイン	24.8 g
	やさい ^{まめ} 野菜のマリネ			三温糖	きゅうり,だいこん	穀物酢,塩,こしょう	27.2 g
	レンズ豆のスープ		レンズまめ		かぶ根,キャベツ,かぶ(葉)	鶏がら,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	2.3 g
8 火	しそひじきふりかけごはん		ひじき	精白米,三温糖,★白いりごま		だし汁,しょうゆ,本みりん,ゆかり	569 kcal
	お魚 ^{さかな} カツ		★かつお	小麦粉,パン粉,大豆油	根しょうが,にんにく	しょうゆ,清酒,本みりん	29.1 g
	おひたし			三温糖	はくさい,水菜,にんじん	だし汁,しょうゆ,本みりん	16.7 g
	みそ汁		凍り豆腐,赤みそ,白みそ		キャベツ,にんじん,こまつな	昆布,厚削り	1.9 g
9 水	ごはん			精白米			576 kcal
	棒 ^{ぼう} ギョウザ		豚ひき肉	ごま油,かたくり粉,ぎょうざの皮,なたね油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,根しょうが,干し椎茸	塩,こしょう,しょうゆ	21.6 g
	かい ^{かい} 海そうサラダ		ひじき,生わかめ	なたね油,三温糖	おかひじき,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	穀物酢,しょうゆ,塩	19.0 g
	はるさめ ^{はるさめ} 春雨スープ		鶏モモ肉	ごま油,はるさめ	にんじん,こまつな	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ,清酒,本みりん	1.8 g
10 木	ココアパン			★ココアパン			516 kcal
	あかうお ^{あかうお} 赤魚のレモンソースがけ		★あかうお(赤魚)	かたくり粉,なたね油,三温糖	レモン汁	塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ	25.4 g
	トマトスープ		ウィンナー	なたね油,三温糖	たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,トマト缶	鶏がら,塩,本みりん,うすくちしょうゆ,こしょう,パセリ粉	18.2 g
	ぶどう(ピオーネ)				ピオーネ		2.2 g
11 金	ねぎ塩 ^{しおるたどん} 豚丼		豚肩ロース	精白米,ごま油,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ,きくらげ,にんにく,根しょうが	だし汁,塩,清酒,穀物酢,本みりん,こしょう	619 kcal
	しらす ^い 入り卵焼き		★たまご,★しらす干し	三温糖	にんじん	塩,清酒,だし汁	25.7 g
	みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ		かぶ根,干し椎茸,かぶ(葉)	昆布,厚削り	20.0 g
	ゆず ^{かんてん} 寒天ゼリー			三温糖	ゆず,ゆず果汁,りんごジュース	粉寒天,水	2.0 g
15 火	くり ^{くり} 栗ごはん			精白米,もち米,くり		清酒,本みりん,塩	555 kcal
	さわらのゴマだれ ^や 焼き		★さわら	三温糖,★白すりごま,★白いりごま	根しょうが,にんにく	清酒,塩,しょうゆ,本みりん	27.1 g
	かぶ ^{あさづ} の浅漬				かぶ根,きゅうり	塩,うすくちしょうゆ	17.2 g
	みそ汁		鶏胸肉,油揚げ,みそ,みそ	かたくり粉	えのきだけ,たまねぎ,かぶ(葉)	厚削り,昆布	1.6 g

おはなし献立	16 水	ごはん		精白米			530 kcal	
		おから入りハンバーグ		おから、豚ももひき肉、押し豆腐、ひじき		にんにく、根しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、しょうゆ	25.2 g
		ゆかり和え			三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	ゆかり、しょうゆ、本みりん	19.1 g
		豆腐のみそ汁		木綿豆腐、みそ、みそ		はくさい、にんじん、えのきたけ、こまつな	昆布、厚削り	1.8 g
17 木	麦ごはん			精白米、米粒麦			609 kcal	
	青椒肉絲		豚肩	なたね油、三温糖、かたくり粉	根しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、オイスターソース、清酒	24.5 g	
	切り干し大根のナムル			ごま油、三温糖、★白いりごま	切干しだいこん、にんじん、ほうれんそう、にら	しょうゆ、塩	16.5 g	
	スープ			ごま油	キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ	鶏がら、うすくちしょうゆ、本みりん、塩、こしょう	2.5 g	
18 金	みそ蒸しパン		白みそ、豆乳	ホットケーキミックス、三温糖		ベーキングパウダー		
	ダイスチーズパン			★ダイスチーズ			578 kcal	
	ミートローフ		豚ひき肉、大豆ミート、豆乳	パン粉	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、トマト、ケチャップ	塩、こしょう、ナツメグ粉、中濃ソース、赤ワイン	30.0 g	
	スープ				たまねぎ、はくさい、青ピーマン	鶏がら、塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん	24.6 g	
21 月	温州みかん				★温州みかん		2.5 g	
	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米			544 kcal	
	たらと野菜の甘酢あん		★たら	小麦粉、大豆油、かたくり粉	根しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、きぬさや	清酒、だし汁、しょうゆ、本みりん、穀物酢	22.3 g	
	みそ汁		白みそ、赤みそ	じゃがいも	キャベツ、生しいたけ、あさつき	厚削り、昆布	14.2 g	
22 火	柿				かき(甘がき)		2.3 g	
	ごはん			精白米			525 kcal	
	鶏肉の香味焼き		鶏もも肉		ねぎ、みょうが、根しょうが	塩、清酒、本みりん、しょうゆ	21.5 g	
	きんぴら			ごま油、しらたき、三温糖	にんじん、ごぼう、いんげん	しょうゆ、清酒	17.6 g	
23 水	すまし汁			あられふ	えのきたけ、にんじん、かぶ根、かぶ(葉)	厚削り、昆布、塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん	1.6 g	
	しらすマヨトースト		★しらす干し	★食パン、ノンエッグマヨネーズ	にんにく	白ワインパセリ粉	570 kcal	
	秋のシチュー		豚ももこま、豆乳、豆乳クリーム	なたね油、さつまいも、かぼちゃ、ニョッキ	にんじん、たまねぎ、かぶ根、ぶなしめじ	塩、こしょう、米粉、鶏がら	22.9 g	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	はちみつ	★もも缶、★バイン缶、みかん缶、冷凍ブルーベリー		18.5 g	
24 木							2.1 g	
	きびごはん			精白米、もちきび			588 kcal	
	さばの生姜ソース焼き		★さば	三温糖、ごま油	根しょうが	清酒、しょうゆ、本みりん	25.3 g	
	ほうれん草のツナ和え		★ツナ		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ	22.9 g	
25 金	みそ汁		白みそ、赤みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あさつき	昆布、厚削り		2.1 g	
	和風スパゲティ		豚肩ロース、ベーコン	スパゲティ、なたね油、三温糖	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、生しいたけ、チンゲン菜	うすくちしょうゆ、本みりん、塩、こしょう	551 kcal	
	すまし汁				たけのこ、かぶ根、生きくらげ、かぶ(葉)	厚削り、昆布、うすくちしょうゆ、塩、本みりん	22.7 g	
	チーズ芋もち		★シュレットチーズ	じゃがいも、かたくり粉、三温糖、豆乳バター		しょうゆ、本みりん	21.2 g	
28 月							2.0 g	
	ビビンバ		豚ひき肉、鶏ひき肉	精白米、なたね油、三温糖、ごま油、★白いりごま	根しょうが、にんにく、干しぜんまい(ゆで)、★アツタマヤ、もやし、にんじん、ほうれんそう	清酒、しょうゆ、本みりん、コチュジャン、うすくちしょうゆ	565 kcal	
	ブロッコリー				ブロッコリー		25.2 g	
	トックのスープ		鶏もも肉	トック、ごま油	干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな	鶏がら、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、清酒	18.7 g	
29 火	りんご				★トキ(りんご)	塩	1.8 g	
	五目ラーメン		豚肩ロース	蒸し中華めん、なたね油、三温糖、ごま油	根しょうが、にんにく、にんじん、生きくらげ、生しいたけ、たまねぎ、はくさい、チンゲン菜	豚骨、しょうゆ、清酒、塩、こしょう、本みりん	629 kcal	
	春巻き		鶏ひき肉	はるまきの皮、なたね油、はるさめ、三温糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、大豆油	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら	清酒、しょうゆ	21.9 g	
	温州みかん				★温州みかん		19.4 g	
30 水							1.9 g	
	ごはん			精白米			534 kcal	
	銀サワラの塩麹焼き		★銀サワラ			清酒、塩、こうじ	27.4 g	
	酢のもの		生わかめ	三温糖	きゅうり、★もやし、にんじん	塩、しょうゆ、穀物酢	17.3 g	
31 木	豚汁		豚肩ロース、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	ごま油、こんにゃく	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな	厚削り、昆布、清酒	1.6 g	
	野菜ジュース				きになる野菜赤ぶどう&トマト		612 kcal	
	紫いも揚げパン			コッペパン(乳卵無)、大豆油、三温糖		紫いもパウダー	24.4 g	
	ガーリックチキン		鶏もも肉		にんにく	塩、白ワインパセリ粉	26.5 g	
ハロウィン	フレンチサラダ		ポークハム	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩、穀物酢	1.7 g	
	パンプキンスープ		ベーコン	豆乳バター	たまねぎ、にんじん、西洋かぼちゃ、かぼちゃペースト	鶏がら、塩、こしょう、豆乳クリーム		

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※食材の都合により献立内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。
 ※10月31日(木)「紫いも揚げパン」に使用する「コッペパン」は乳卵を使用していません。アドバンスコーポレーション株式会社のパンで、工場で一切乳卵を使用していません。