



12がつのこんだて



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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん			精白米,米粒麦			553 kcal
	たら ^{なんばんづ} の南蛮漬け		★たら	かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが,たまねぎ,にんじん,一味とうがらし,水菜	清酒,しょうゆ,穀物酢,本みりん	27.5 g
	だいこん大根サラダ		乾燥わかめ	三温糖,なたね油	だいこん,にんじん,きゅうり	穀物酢,うすくちしょうゆ,塩	17.0 g
	かいせんとん海鮮キムチスープ		ウィンナー,木綿豆腐,短冊いか,★冷凍むきえび,赤みそ	ごま油,三温糖	にんにく,根しょうが,たまねぎ,はくさい,はくさい(キムチ漬け),干し椎茸	昆布,厚削り,清酒,うすくちしょうゆ,トウバンジャン	2.2 g
3火	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米,米粒麦			533 kcal
	さけ ^や のさざれ焼き		★秋鮭,あおりの粉	ノンエッグマヨネーズ,パン粉	にんにく,根しょうが	清酒,塩	27.8 g
	ゆかり和え				キャベツ,にんじん,きゅうり	ゆかり,塩	14.1 g
	ひつつみ汁 ^じ		鶏もも肉	小麦粉	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ,こまつな	厚削り,昆布,水,清酒,塩,しょうゆ	2.0 g
4水	コーンライス			精白米,米粒麦,豆乳バター	ホールコーン	塩	590 kcal
	なま ^あ 生揚げのチーズ焼き		生揚げ,豚ももひき肉,赤みそ,★シュレットチーズ	なたね油,三温糖	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロリー,トマトケチャップ	清酒,しょうゆ,こしょう,パセリ粉	25.7 g
	こまつな小松菜ときのこのスープ		鶏もも皮なし小間	なたね油	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ,こまつな	豚骨,清酒,本みりん,うすくちしょうゆ,塩,こしょう	23.4 g
							2.3 g
5木	ごはん			精白米,米粒麦			572 kcal
	とり ^{にく} 鶏肉のはちみつ焼き		鶏もも肉	はちみつ,三温糖	根しょうが	清酒,しょうゆ	25.6 g
	のり ^あ 和え		きざみのり	三温糖	ほうれんそう,はくさい,にんじん,根しょうが	うすくちしょうゆ	20.0 g
	だいこん ^{わらう} 大根の和風ポトフ		鶏もも肉,ウィンナー	じゃがいも	だいこん,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	昆布,厚削り,うすくちしょうゆ,清酒,塩	1.5 g
6金	りんご				★りんご	塩	
	ナンカレー		豚ももひき肉,国産大豆水煮	ナン,なたね油,豆乳バター,小麦粉	ブルンビューレ,たまねぎ,にんにく,根しょうが,セロリー,トマト缶,トマトケチャップ,青ピーマン	鶏のインカレー粉,ウスターソース,黒シース,塩,こしょう,カラムマサラ,コリアンダー,クミン,カルダモン,ターメリック	610 kcal
	マヨサラダ		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	塩,こしょう,穀物酢	23.1 g
	さつまいもチップス			さつまいも,大豆油			30.1 g
9月	キャロットライス			精白米,米粒麦,オリーブ油	にんじん	塩	548 kcal
	ばーべき ^や BBQチキン		鶏もも肉	三温糖	★りんご,たまねぎ,にんにく,トマトケチャップ	白ワイン,こしょう,しょうゆ,穀物酢,赤ワイン	23.7 g
	コーンソテー		ロースハム	豆乳バター	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン	塩,本みりん,うすくちしょうゆ	18.2 g
	マカロニスー			マカロニ ^{アルファ} マッ	はくさい,にんじん,えのきたけ,青ピーマン	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.0 g
10火	みかん ^{はやか} (早香)				★早香		
	ごはん			精白米			600 kcal
	さわらの西京焼き ^{さいきょうや}		★さわら,白みそ	三温糖	根しょうが	清酒,本みりん	31.6 g
	こふきいも			じゃがいも		塩,こしょう	21.1 g
11水	むろあじ ^{だんご} 団子汁		★ムロアジすり身	かたくり粉,大豆油	にんじん,だいこん,はくさい,切りみつば,ねぎ,根しょうが	厚削り,昆布,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
	ちゃんぽん		豚肩肉,★かまぼこ	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,チンゲン菜,にら	豚骨,穀物酢,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	644 kcal
	はる ^ま 春巻きアップルパイ			三温糖,さつまいも,豆乳バター,はるまきの皮,大豆油	★りんご,レモン汁		23.0 g
							17.7 g
めんの日							1.9 g

パンの日	12 木	ガーリックトースト			★食パン、豆乳バター	にんにく、パセリ		593 kcal	
		ふゆやさい 冬野菜のシチュー		鶏もも肉、ベーコン、豆乳	じゃがいも、小麦粉、なたね油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、かぶ根、ブロッコリー、かぶ(葉)	白ワイン、鶏がら、豆乳、クリーム、塩、こしょう	22.5 g	
		ココアミルクプリン			★調理用牛乳、ゼラチン	三温糖		ビュアココア	30.6 g
									1.9 g
13 金		やきとり丼		鶏もも肉、さざみのり	精白米、米粒麦、三温糖	にんにく、根しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ	本みりん、清酒、しょうゆ	576 kcal	
		わふう 和風サラダ		★ツナ	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、だいこん	しょうゆ、穀物酢	28.6 g	
		いしかりじる 石狩汁		★秋鮭角切り、木綿豆腐、白みそ	こんにゃく	根しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな	厚削り、昆布、塩、清酒	20.0 g	
									1.9 g
16 月		なめし 菜飯			精白米、米粒麦、ごま油	こまつな	塩、清酒	564 kcal	
		にくどうふ 肉豆腐		豚ももこま、焼き豆腐	なたね油、しらたき、焼きふ、きび砂糖	干し椎茸、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、★もやし、チンゲン菜	しょうゆ、清酒、塩	24.4 g	
		すまし汁				にんじん、キャベツ、ほんしめじ、ほうれんそう	昆布、厚削り、清酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	15.3 g	
		りんご寒天		寒天	三温糖	りんごジュース、★りんご缶詰			2.0 g
17 火		メロンパン風トースト			★食パン、豆乳バター、小麦粉、グラニュー糖			633 kcal	
		ハーブチキンサラダ		鶏むね肉	なたね油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく	清酒、塩、こしょう、パジルみじん切り、パプリカパウダー、しょうゆ、穀物酢	21.0 g	
		ひよこ豆のスープ		ひよこめ、ベーコン		たまねぎ、かぶ根、かぶ(葉)	鶏がら、塩、こしょう	29.3 g	
									2.0 g
18 水		ごはん			精白米、米粒麦			637 kcal	
		さばの文化干し		★さば文化干し					28.4 g
		おかか和え		かつお節		こまつな、にんじん、きゅうり、はくさい、根しょうが	しょうゆ、本みりん	19.7 g	
		みそ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ		キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	昆布、厚削り	2.5 g	
		みたらし団子			冷凍しらたまもち、三温糖、かたくり粉		しょうゆ、本みりん		
19 木		ごはん			精白米、米粒麦			560 kcal	
		まーぼーはるさめ 麻婆春雨		豚ももひき肉、赤みそ	なたね油、はるさめ、三温糖、かたくり粉	にんにく、根しょうが、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、ねぎ、トマトケチャップ、青ピーマン	しょうゆ、トウバンジャン	23.0 g	
		くき 莖わかめのごま和え		くきわかめ	三温糖、ごま油、★白ねりごま、★白いりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、穀物酢	16.7 g	
		ちゅうかだまご 中華卵スープ		鶏むね肉、★たまご	かたくり粉、ごま油	きくらげ、たまねぎ、チンゲン菜	鶏がら、しょうゆ、清酒、塩、本みりん、こしょう	2.2 g	
4年生社会科見学・ふりの日	20 金	だいこん 大根スパゲティ		ベーコン	スパゲティ、なたね油、三温糖	だいこん、にんじん、えのきたけ、切干しだいこん、あさつき	しょうゆ、塩、穀物酢、こしょう	589 kcal	
		ぶりの照り焼き		★ぶり	三温糖	根しょうが	しょうゆ、清酒、本みりん	28.3 g	
		すまし汁				にんじん、はくさい、生しいたけ、こまつな	昆布、厚削り、清酒、本みりん、塩	25.7 g	
		みかん（ネーブル）				★ネーブル			1.9 g
23 月		ごはん			精白米、米粒麦			627 kcal	
		ボラのゆず竜田揚げ		★ぼら	小麦粉、かたくり粉、大豆油	根しょうが、ゆず	本みりん、しょうゆ	22.5 g	
		きんぴら			ごま油、三温糖	にんじん、ごぼう、一味とうがらし、いんげん	しょうゆ、清酒	16.7 g	
		おでん		むすびこんぶ、★焼き竹輪、★うすら卵水煮	こんにゃく、三温糖	だいこん、にんじん	厚削り、本みりん、清酒、塩、うすくちしょうゆ	2.4 g	
		みかん蒸しパン		豆乳	ホットケーキミックス、三温糖	ミカンジュース、みかん缶	ベーキングパウダー		
クリスマスイブ	24 火	セレクトドリンク		★ジョア（ブルーベリー）		★きになる野菜アップル＆キャロット、ぶどうストリートジュース		605 kcal	
		ターメリックライス			精白米、米粒麦		ターメリック	23.3 g	
		デミグラスハンバーグ		豚ももひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、豆乳	なたね油、パン粉、豆乳バター、三温糖、小麦粉	たまねぎ、マッシュルーム、トマトケチャップ	塩、こしょう、ナツメグ粉、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、鶏がらスープ、パセリ粉	17.7 g	
		ベーコンサラダ		ベーコン	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、塩、こしょう	2.2 g	
		ふゆやさい 冬野菜のミネストローネ			なたね油、三温糖、マカロニ	セロリ、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、ホールトマト缶詰、トマトケチャップ	鶏がら、うすくちしょうゆ、塩		

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の都合等により献立内容が変更になる場合がございます。

※6日(金曜日)のナンカレーに使用する「ナン」は乳卵不使用のものです。

