



6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
あじの日 3月	えだまめ 枝豆ごはん		油揚げ	精白米	にんじん,えだまめ	だし汁,塩	565 kcal
	ひにく 豚肉のしぐれ煮		豚肩ロース	はちみつ	根しょうが	清酒,しょうゆ,本みりん	28.5 g
	あじのつみれ汁		★あじすり身,押し豆腐,赤みそ	小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい,あさつき,根しょうが	だし汁,昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,しょうゆ	19.6 g
							2.0 g
虫歯予防デー 4火	れんこんごはん			精白米	れんこん	穀物酢,しょうゆ,塩,だし汁	557 kcal
	がんせきあ 岩石揚げ		だいず,★かえり煮干し,ひじき	さつまいも,小麦粉,三温糖,大豆油		しょうゆ	19.2 g
	きゅうりスティック				きゅうり	塩	15.7 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		にんじん,ごぼう,切干しだいこん,こまつな	だし汁,昆布,厚削り	1.9 g
5水	わふう 和風スパゲティ		豚肩肉,ベーコン	スパゲティ,豆乳バター,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,干し椎茸	うすくちしょうゆ,本みりん,塩,こしょう	546 kcal
	かいそう 海藻サラダ		生わかめ,海藻類	三温糖,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん	穀物酢,塩,うすくちしょうゆ	19.7 g
	まめ 豆まめマフィン		きな粉,豆乳,甘納豆	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳バター		ベーキングパウダー	16.4 g
							1.9 g
梅の日 6木	はん ご飯			精白米			575 kcal
	わふううめ 和風梅チキン		鶏モモ肉,きざみのり	かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが,梅肉	塩,清酒,しょうゆ,本みりん,穀物酢	22.8 g
	あ おかか和え		生揚げ,かつお節		にんじん,はくさい,こまつな,きゅうり	うすくちしょうゆ	21.7 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ	こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ	だし汁,昆布,厚削り	1.9 g
れいとう 冷凍みかん				★冷凍みかん			
7金	びんば ビビンバ		鶏ひき肉,豚ひき肉	精白米,押麦,なたね油,三温糖,ごま油	根しょうが,にんにく,★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	623 kcal
	だいがくいち 大学芋			さつまいも,大豆油,水あめ,三温糖		しょうゆ	22.3 g
	ちげふう チゲ風スープ		木綿豆腐		はくさい,ねぎ,きくらげ,はくさい(キムチ漬け)	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	19.9 g
							1.9 g
おはなし献立 10月	パセリライス			精白米,オリーブ油		塩,パセリ粉	536 kcal
	さけ 鮭のムニエル		★秋鮭	小麦粉,オリーブ油	にんにく	白ワイン,こしょう,塩	26.7 g
	なつやさい 夏野菜のゴロゴラタトゥイユ(本)		鶏モモ肉	なたね油,三温糖,でん粉	にんにく,たまねぎ,トマトピューレ,ホールトマト缶詰,セロリ,なす,ズッキーニ,青ピーマン,えだまめ,ホールコン,トマトケチャップ	塩,こしょう,しょうゆ,赤ワイン	15.9 g
							1.7 g
11火	きびごはん			精白米,もちきび			603 kcal
	にく 肉じゃが		豚肩肉	じゃがいも,しらたき,竹輪ふ,なたね油,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸	本みりん,しょうゆ,清酒,だし汁	20.9 g
	しる すまし汁		木綿豆腐,★ちらしかまぼこ		キャベツ,にんじん,きぬさや	だし汁,昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	13.4 g
	まっちゃあ 抹茶蒸しパン		豆乳	ホットケーキミックス,三温糖		ベーキングパウダー,抹茶	1.7 g
12水	ブレンボール(乳卵なし)			ブレンボール(乳卵なし)			581 kcal
	チリコンカン		だいず,豚ひき肉	オリーブ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,たまねぎ,ホールトマト缶詰,トマトケチャップ,青ピーマン	ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ,塩,チリパウダー	18.6 g
	コールスローサラダ			なたね油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	穀物酢,塩,こしょう	22.0 g
	スイートポテト			さつまいも,三温糖,豆乳バター		バニラエッセンス,白ワイン,豆乳クリーム,本みりん	1.9 g
13木	ジャージャーめん		鶏ひき肉,豚ひき肉,凍り豆腐,赤みそ	蒸し中華めん,なたね油,三温糖,でん粉	★もやし,きゅうり,根しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ	清酒,こしょう,鶏がらスープ,しょうゆ,トウバンジャン	586 kcal
	スープ		ベーコン	なたね油	にんじん,キャベツ,こまつな	鶏がらスープ,清酒,うすくちしょうゆ,本みりん,塩	28.0 g
	メロン					★メロン	21.7 g
							2.3 g

14金	麦ご飯		精白米,米粒麦			558 kcal	
	酢豚	MILK	豚肩	かたくり粉,大豆油,なたね油,三温糖,でん粉	根しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,トマトケチャップ,青ピーマン	しょうゆ,清酒,穀物酢	22.4 g
	春雨スープ			緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,はくさい,ねぎ	鶏がらスープ,塩,本みりん,清酒,うすくちしょうゆ	18.4 g
							1.9 g
18火	ご飯		精白米			665 kcal	
	さばの文化干し	MILK	★さば文化干し			28.5 g	
	おろし和え			三温糖	こまつな,はくさい,にんじん,えのきたけ,だいこん	しょうゆ,本みりん	19.9 g
	ごまきな粉団子		きな粉	冷凍しらたまだんご,★白いりごま,三温糖		塩	1.5 g
19水	雑穀ご飯		精白米,もちぎび,もちあわ,ひえ,米粒麦			524 kcal	
	メダイのハンバーグ	MILK	★メダイミンチ,鶏ひき肉,押し豆腐	三温糖,パン粉,かたくり粉,ごま油	根しょうが	塩,こしょう,しょうゆ,中濃ソース,清酒	24.9 g
	小松菜のおひたし		かつお節		こまつな,にんじん,ぶなしめじ	うすくちしょうゆ,だし汁	16.5 g
	あしたば麺入りスープ		鶏モモ肉	あしたばうどん	にんじん,はくさい,生きくらげ,あさつき	だし汁,昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.9 g
20木	黒砂糖パン		★黒砂糖パン			582 kcal	
	ハニーマスタードポーク	MILK	豚肩ロース	はちみつ	にんにく,根しょうが	しょうゆ,こしょう,塩,清酒,粒マスタード	31.4 g
	大豆とひよこ豆の洋風煮込み		だいず,ひよこまめ,鶏モモ肉	じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ	鶏がらスープ,白ワイン,塩,しょうゆ,こしょう,豆乳,クリーム,パセリ粉	25.7 g
							1.9 g
21金	たこめし		ゆでだこスライス,ひじき	精白米,なたね油,三温糖	にんじん,たけのこ,根しょうが	だし汁,うすくちしょうゆ,清酒,本みりん	549 kcal
	高野豆腐入り卵焼き	MILK	鶏ひき肉,凍り豆腐,★たまご	なたね油,三温糖	ねぎ	清酒,だし汁,本みりん,塩,しょうゆ	25.8 g
	みそ汁		油揚げ,みそ,赤みそ		キャベツ,たまねぎ,こまつな	だし汁,昆布,厚削り	17.6 g
	すいか				★こだますいか		2.1 g
24月	きつねうどん		油揚げ,鶏モモ肉	冷凍ゆでうどん,ごま油,三温糖	干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ	しょうゆ,だし汁,昆布,厚削り,うすくちしょうゆ,本みりん,塩,清酒	640 kcal
	ライスコロケ	MILK	ベーコン	アルファ化米,小麦粉,パン粉,大豆油	ホールコーン	塩	20.0 g
	冷凍みかん				★冷凍みかん		23.4 g
							1.7 g
25火	ご飯		精白米			524 kcal	
	さわらのみそ焼き		★さわら,赤みそ	三温糖	根しょうが	清酒,本みりん	24.0 g
	ほうれん草の梅和え	MILK	油揚げ	三温糖	ほうれん草,にんじん,だいこん,梅肉	しょうゆ,だし汁	15.4 g
	すまし汁			小町ふ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	だし汁,昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.5 g
あじさいゼリー		寒天	三温糖	ぶどうストロベリージュース,りんごジュース			
26水	黒米入りごはん			精白米,黒米		535 kcal	
	ジャンボしゅうまい	MILK	豚ひき肉,押し豆腐	ごま油,かたくり粉,しゅうまいの皮,しゅうまいの皮	干し椎茸,にんじん,たまねぎ,根しょうが	しょうゆ,塩,清酒	22.3 g
	ねばねば和え			三温糖	オクラ,えのきたけ,こまつな	しょうゆ,塩,鶏がらスープ	17.0 g
	スープ		木綿豆腐	ごま油	はくさい,きくらげ,あさつき	鶏がらスープ,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
27木	そぼろごはん		鶏ひき肉	精白米,なたね油	根しょうが,にんじん,干し椎茸,きぬさや	清酒,だし汁,しょうゆ,本みりん	591 kcal
	かき揚げ	MILK	★かえり煮干し,短冊いか	小麦粉,大豆油	にんじん,たまねぎ,いんげん	塩,しょうゆ	27.7 g
	磯辺和え		きざみのり	三温糖	切干しだいこん,はくさい,にんじん	しょうゆ	19.6 g
	夏野菜のみそ汁		凍り豆腐,白みそ,赤みそ	ごま油	キャベツ,なす,ズッキーニ,みょうが	だし汁,昆布,厚削り	1.9 g
28金	きんぴらチキンコッペ		鶏モモ肉	★コッペパン,なたね油,三温糖,ごま油	根しょうが,ごぼう,にんじん	清酒,しょうゆ,本みりん	558 kcal
	マカロニサラダ	MILK		マカロニ,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,きゅうり	塩,穀物酢	21.7 g
	スープ				たまねぎ,キャベツ,こまつな	鶏がらスープ,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	18.0 g
	水無月		甘納豆	小麦粉,上新粉,上白糖			1.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※今月から3色食品群に属さない「その他」の項目を掲載することになりました。ご確認ください。

※12日(水)プレーンホールは新しく登録したパン屋『510(アドバンスコーポレーション株式会社)』さんのパンです。工場で一切乳卵を使用していません。

