



9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 食塩相当量
2月	ジョア・ブレーン		★ジョア（ブレーン）				554 kcal
	なつやさい 夏野菜カレーライス		豚肩肉	精白米、米粒麦、なたね油、豆乳、 バター、小麦粉	ブールンビュレ、にんにく、根しょうが、たまねぎ、にんじん、 トマト缶、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、トマトケチャップ	水、カレー粉、唐辛子、ブロッコリー、アスパラガス、 にんじん、じゃがいも、豆乳、小麦粉、バター、 トマトソース、塩、こしょう	19.3 g
	うめあ 梅和え			三温糖	こまつな、きゅうり、にんじん、梅肉	しょうゆ、本みりん、だし汁	11.9 g
	あんぱんどうふ 杏仁豆腐		寒天、★調理用牛乳	上白糖	★みかん缶	水、バニラエッセンス	1.5 g
3火	スパゲティ・ナポリタン		ベーコン、豚肩肉	スパゲティ、オリーブ油、なたね油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ト マトケチャップ、青ピーマン	ゆで塩、赤ワイン、スターソース、中 濃ソース、塩、こしょう	644 kcal
	コーンフレークサラダ			なたね油、三温糖、コーンフレー ク	きゅうり、にんじん、水菜、キャベツ	しょうゆ、穀物酢、塩	22.5 g
	レモンケーキ		豆乳	ホットケーキミックス、三温糖、 豆乳、バター	レモン汁、国産レモンゼスト	ベーキングパウダー、シナ モンパウダー	23.2 g
							2.1 g
4水	ごはん			精白米			531 kcal
	かつおの竜田揚げ		★かつお	かたくり粉、大豆油	根しょうが	清酒、しょうゆ	24.3 g
	すだち酢和え		わかめ、★しらす干し	三温糖	キャベツ、きゅうり、★すだち	しょうゆ、だし汁	15.3 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ		にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、あさつき	厚削り、昆布	1.9 g
	メロン				★メロン		
5木	豚キムチごはん		豚肩ロース	精白米、なたね油、三温糖	根しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい い（キムチ漬け）、ねぎ	うすくちしょうゆ、清酒、本 みりん、しょうゆ	550 kcal
	とうもろこし				とうもろこし		22.3 g
	中華卵スープ		鶏もも肉、★たまご	かたくり粉、ごま油	にんじん、きくらげ、たまねぎ	鶏がらスープ、清酒、塩、本みりん、 しょうゆ、うすくちしょうゆ	17.2 g
							2.0 g
6金	セサミ揚げパン			★ミルクパン、大豆油、★黒すり ごま、★白すりごま、三温糖			564 kcal
	タラのムニエル		★たら	小麦粉、オリーブ油	にんにく	塩、こしょう、白ワイン	27.3 g
	パプリカサラダ		ベーコン	なたね油、三温糖	黄ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、キャ ベツ	塩、穀物酢	23.5 g
	スープ				たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつ な	鶏がらスープ、清酒、塩、本み りん、塩、こしょう	2.3 g
9月	ごはん			精白米			519 kcal
	菊花蒸し		豚ひき肉、押し豆腐	ごま油、かたくり粉	たまねぎ、根しょうが、ホールコーン	清酒、塩、しょうゆ	21.8 g
	のりあえ		きざみのり	三温糖	こまつな、にんじん、はくさい、根しょう が	うすくちしょうゆ	16.6 g
	みそ汁		白みそ、赤みそ		にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん	昆布、厚削り	1.7 g
10火	とんこつラーメン		★なると、焼き豚、細切り昆布、 豆乳	蒸し中華めん、なたね油	にんにく、根しょうが、にんじん、★もや し、ねぎ、ホールコーン、ほうれんそう	豚骨スープ、塩、こしょう、清 酒、うすくちしょうゆ	558 kcal
	れんこんの青のり揚げ		あおのり粉	かたくり粉、大豆油	れんこん		21.1 g
	わかめの酢のもの		わかめ	三温糖	きゅうり、にんじん	塩、しょうゆ、穀物酢	17.4 g
							2.4 g
11水	ごはん			精白米			571 kcal
	いわしのトマトチーズ焼き		★まいわし、フィレー、★シュ レットチーズ	三温糖	にんにく、トマト缶、たまねぎ、青ピーマ ン	清酒、しょうゆ、塩	26.3 g
	ポパイサラダ		ロースハム	なたね油、三温糖	にんじん、ほうれんそう、ホールコーン	穀物酢、塩、こしょう、しょう ゆ	21.7 g
	ひよこ豆のスープ		ひよこまめ、ウィンナー	オリーブ油	キャベツ、はくさい	鶏がらスープ、白ワイン、塩、 こしょう	1.8 g
12木	ツナマヨドッグ		★ツナ	★コッパパン、なたね油、ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ、ホールコーン	塩、こしょう	520 kcal
	フレンチサラダ		ロースハム	なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、穀物酢	23.6 g
	クラムチャウダー		鶏胸肉、ベビーホタテ、豆乳	なたね油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ	白ワイン、塩、こしょう、豆乳、 クリームパセリ粉	26.7 g
							2.2 g

十五夜	13金	中華丼		豚肩肉,短冊いか,★うすら卵	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,生きくらげ,干し椎茸,はくさい,チンゲン菜	清酒,鶏がらスープ,うすくちしょうゆ,塩,こしょう,本みりん	516 kcal
		華風きゅうり			三温糖,ごま油	きゅうり	塩,穀物酢,しょうゆ,トウバンジャン	23.7 g
		スープ		わかめ		にんじん,ぶなしめじ,切干しだいこん	鶏がらスープ,清酒,本みりん,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	14.2 g
		なし(豊水)				★なし(豊水)	塩	2.2 g
17火		麦ご飯			精白米,米粒麦			598 kcal
		豚肉と厚揚げのみそ煮		豚肩,生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく,三温糖,かたくり粉	キャベツ,ねぎ,干し椎茸	うすくちしょうゆ,清酒,本みりん,だし汁	24.7 g
		お月見汁		木綿豆腐,★ちらしかまぼこ		はくさい,にんじん,ほうれんそう	厚削り,昆布,塩,うすくちしょうゆ,清酒	15.6 g
		お月見だんご			白玉粉,三温糖,かたくり粉	かぼちゃペースト	しょうゆ,本みりん	2.0 g
18水		きびごはん			精白米,もちきび			553 kcal
		鶏の照り焼き		鶏モモ肉		根しょうが	しょうゆ,本みりん,清酒	23.9 g
		切り昆布煮		細切り昆布,★さつま揚げ	三温糖	にんじん,いんげん	しょうゆ,本みりん	18.5 g
		みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		キャベツ,たまねぎ,こまつな	昆布,厚削り	2.0 g
		ぶどう(巨峰)				巨峰		
19木		えびクリームライス		豆乳,鶏モモ肉,★冷凍むきえび	精白米,豆乳バター,なたね油,小麦粉	にんじん,マッシュルーム,にんにく,たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	ターメリック,塩,白ワイン	581 kcal
		コロコロサラダ		ロースハム	さつまいも,なたね油,三温糖	にんじん,きゅうり	穀物酢,塩,こしょう	21.7 g
		スープ				にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,ほうれんそう	鶏がらスープ,本みりん,清酒,塩	20.7 g
								1.7 g
20金		きのこうどん		豚ひき肉,わかめ	冷凍ゆでうどん,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ぶなしめじ,えのきたけ	昆布,厚削り,しょうゆ,清酒,本みりん	615 kcal
		さばの味噌煮		★さば,赤みそ	三温糖	ねぎ,根しょうが	本みりん,清酒	29.3 g
		きなこおはぎ		きな粉	精白米,もち米,三温糖		塩	21.6 g
								2.1 g
24火		ぶどうパン			★ぶどうパン			522 kcal
		インド煮		豚肩肉,★うすら卵,★さつま揚げ	なたね油,かたくり粉,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	にんじん,たまねぎ,いんげん	こしょう,赤ワイン,塩,しょうゆ,カレー粉	22.9 g
		グリーンサラダ		ベーコン	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,こまつな	穀物酢,塩	20.5 g
								2.1 g
25水		さつまいもごはん			精白米,もち米,さつまいも			557 kcal
		鰯のもみじ焼き		★さわら	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	清酒,塩,こしょう	25.7 g
		ごまあえ			★白すりごま,★白いりごま,三温糖	こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ	18.2 g
		沢煮わん		豚もも千切り	かたくり粉,なたね油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,干し椎茸,きぬさや	だし汁,昆布,厚削り,清酒,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
26木		菜飯			精白米,ごま油	こまつな	昆布,清酒,塩	565 kcal
		黒酢あん炒め		豚もも角切り	かたくり粉,小麦粉,大豆油,なたね油,さといも,三温糖	根しょうが,にんじん,たまねぎ,れんこん,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,本みりん,黒酢	23.1 g
		みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		キャベツ,にんじん,あさつき	昆布,厚削り	17.1 g
		なし(豊水)				★なし(豊水)	塩	2.3 g
27金		ご飯			精白米			544 kcal
		白身魚のフライ		★ぼら	ノンエッグマヨネーズ,小麦粉,パン粉	にんにく	塩,白ワイン水	30.9 g
		ささみの粒マスタード和え		鶏ささ身	ノンエッグマヨネーズ	いんげん,にんじん	塩,こしょう,清酒,粒マスタード	14.7 g
		スープ			じゃがいも	たまねぎ,赤ピーマン,チンゲン菜	鶏がらスープ,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.8 g
30月		大豆ごはん		だいず	精白米		昆布,清酒,塩	548 kcal
		ひりょうず		木綿豆腐,押し豆腐,鶏ひき肉,ひじき	なたね油,ながいも,かたくり粉,大豆油	根しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸	清酒,塩,しょうゆ	22.2 g
		おかか和え		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ	18.4 g
		みそ汁		赤みそ,白みそ,わかめ		キャベツ,たまねぎ,まいたけ	厚削り,昆布	1.5 g
		みかん(早生)				★みかん(早生)		

※アレルギー食品には記号を表示しています

※都合により献立内容が変更となる可能性があります。ご承知おください。