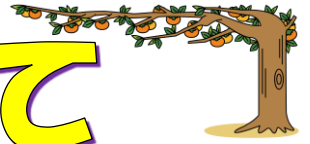




10がつのこんだて



令和7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
1 水	しょうゆラーメン		豚肩ロース	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、ねぎ、キャベツ、チンゲン菜	鶏がら、しょうゆ、清酒、塩、本みりん	586 kcal
	はるまき 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、たけのこ水煮、にんじん、にら	清酒、しょうゆ	21.1 g
							23.5 g
							1.9 g
2 木	まーぼーどろ ぶどう 麻婆豆腐丼		豚ひき肉、大豆ミート、赤みそ、押し豆腐	精白米、米粒麦、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、本みりん、しょうゆ、トウバンジャン	579 kcal
	きりぼ だいこん 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、きゅうり、にら	しょうゆ、塩	25.8 g
	なし（新高） にいたか				なし		20.2 g
							1.8 g
3 金	ごはん			精白米、米粒麦			570 kcal
	ぶりの照り焼き		★ぶり		根しょうが	しょうゆ、本みりん、清酒	27.1 g
	ごま和え			★白いりごま、★白すりごま、三温糖	ごまつな、にんじん、はくさい	しょうゆ	21.1 g
	とんじる 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、葉ねぎ	厚削り、昆布	1.7 g
6 月	ごはん			精白米、米粒麦			594 kcal
	ふたにく あつあつ 豚肉と厚揚げのみそ煮		豚肩肉、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	24.2 g
	つきみじろ 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、本みりん、塩、うすくちしょうゆ、清酒	15.5 g
	つきみ 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
7 火	ケチャップライス		豚ももひき肉	精白米、精白米、米粒麦、オリーブ油、なたね油	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、青ピーマン	塩、こしょう、中濃ソース	582 kcal
	とり 鶏のハニーマスタード焼き		鶏もも肉	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	26.4 g
	やさしい 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	22.4 g
	れんすまめ レンズ豆のスープ		レンズまめ(乾)		たまねぎ、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	2.1 g
8 水	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	塩、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、カレー粉、厚削り、昆布	597 kcal
	かりかり 梅和え		ひじき		えのきたけ、はくさい、ごまつな、かりかり梅	だし汁、しょうゆ	28.2 g
	キスの天ぷら		★きす	小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、大豆油		塩	23.3 g
							2.2 g
9 木	ごはん			精白米、米粒麦			609 kcal
	らんじゃおうすー 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、たけのこ水煮、青ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、オイスターソース、清酒	27.9 g
	ちゅうか 中華サラダ		鶏ささ身	三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	清酒、塩、鶏がらスープ、穀物酢、うすくちしょうゆ	15.7 g
	スープ				たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、ごまつな	鶏がら、うすくちしょうゆ、本みりん、塩、こしょう	2.5 g
10 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	
	コーンマヨパン		ロースハム	★食パン、ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン、たまねぎ、パセリ		544 kcal
	あかうお 赤魚のフリッター		★あかうお	三温糖、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、大豆油	レモン汁	塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ	24.3 g
	トマトスープ		ウィンナー	なたね油、マカロニ、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトジュース、トマト缶、青ピーマン	鶏がら、塩、本みりん、うすくちしょうゆ	28.7 g
14 火	ほくほくカボチャごはん			精白米、米粒麦	かぼちゃ	清酒、本みりん、塩	508 kcal
	しろみずかな 白身魚のごま焼き		★ぼら	三温糖、ごま油、★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	22.3 g
	あさづ かぶの浅漬け				かぶ根、きゅうり	塩、うすくちしょうゆ	15.7 g
	みそ汁		鶏胸肉、油揚げ、みそ、みそ		えのきたけ、たまねぎ、かぶ(葉)	厚削り、昆布	1.9 g
15 水	バインミー(セルフサンドイッチ)		豚肩肉	★コッペパン、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、なたね油	だいこん、にんじん、きゅうり、レモン汁、根しょうが、にんにく	塩、しょうゆ、清酒、本みりん、ナンプラー	601 kcal
	フォーのスープ		鶏もも肉	フォー、なたね油	根しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、レモン汁、あさつき	清酒、鶏がら、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	26.3 g
	あげバナナ			ホットケーキミックス、大豆油、グラニュー糖	バナナ		27.5 g
							2.1 g

5 年 生 社 会 科 見 学	16 木	ごはん			精白米,米粒麦			539 kcal
		さばの生姜焼き		★さば	三温糖,ごま油	根しょうが	清酒,しょうゆ,本みりん	23.5 g
		ツナ和え		ツナ		こまつな,キャベツ,にんじん	うすくちしょうゆ	18.7 g
		みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,生しいたけ	昆布,厚削り	1.9 g
17 金	17 金	しらす丼		★しらす干し	精白米,米粒麦,ごま油	かぶ(葉)	清酒,本みりん,塩	543 kcal
		おからハンバーグ		おから,豆乳,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	28.7 g
		ゆかり和え				キャベツ,きゅうり,にんじん	ゆかり	19.0 g
		すまし汁				はくさい,にんじん,かぶ根,こまつな	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.6 g
20 月	20 月	ごはん			精白米,米粒麦			656 kcal
		ポークビーンズ		だいす,豚肩肉	なたね油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,トマトケチャップ	赤ワイン,中濃ソース,ウスターソース,塩,こしょう	26.7 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	20.0 g
		かぼちゃプリン		豆乳,ゼラチン	上白糖	かぼちゃペースト	豆乳クリーム,バニラエッセンス	1.4 g
21 火	21 火	あんかけ焼きそば		鶏もも肉,短冊いか	中華めん,なたね油,かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,水煮,はくさい,チンゲン菜	鶏がらスープ,うすくちしょうゆ,清酒,本みりん,塩	524 kcal
		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	しょうゆ,穀物酢	24.0 g
		スープ		木綿豆腐	ごま油	たまねぎ,ねぎ,にら	鶏がら,清酒,本みりん,しょうゆ	16.3 g
		りんご				★りんご	塩	2.3 g
22 水	22 水	ごはん			精白米,米粒麦			561 kcal
		モウカサメの電田揚げ		もうかさめ	かたくり粉,大豆油	根しょうが,にんにく	清酒,しょうゆ,本みりん	22.0 g
		のり和え		きざみのり	三温糖	こまつな,はくさい,にんじん,根しょうが	しょうゆ	23.2 g
		みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		キャベツ,にんじん,だいこん,あさつき	昆布,厚削り	1.7 g
23 木	23 木	ねぎ塩豚丼		豚肩ロース	精白米,米粒麦,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	568 kcal
		しらす入り卵焼き		★たまご,★しらす干し	三温糖	にんじん	塩,清酒,だし汁	25.6 g
		みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ		かぶ根,干し椎茸,かぶ(葉)	厚削り,昆布	19.9 g
								1.9 g
24 金	24 金	カレーライス		豚肩肉	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,ブルーンビューレ,にんにく,根しょうが,にんじん,トマト缶,青ピーマン	カレー粉,ターメリック,豚骨,赤ワイン,塩,こしょう,カルダモン,セージ,タイム,パセリ,コンソメ,アンダー・チリパウダー,タマリンド,中濃ソース,ウスターソース,しょうゆ	596 kcal
		フレンチサラダ		ボークハム	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	塩,穀物酢	20.9 g
		柿				かき(甘がき)		20.2 g
								1.8 g
27 月	27 月	ごはん			精白米,米粒麦			625 kcal
		棒ギョウザ		豚ひき肉,鶏ひき肉	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	23.7 g
		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	20.1 g
		スープ		鶏もも肉	ごま油	にんじん,たまねぎ,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
28 火	28 火	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,バセリ粉	538 kcal
		秋野菜の米粉シチュー		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,ふなしめじ	白ワイン,塩,こしょう,米粉,鶏がら	21.8 g
		フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	はちみつ	★もも缶,パイン缶,みかん缶,冷凍ブルーベリー		19.7 g
								1.9 g
29 水	29 水	ビビンバ		豚ひき肉,鶏ひき肉	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖,ごま油	根しょうが,にんにく,国産山菜ミックス,水煮,★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	534 kcal
		ブロッコリー(中野農園)				ブロッコリー		23.7 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	17.2 g
								1.8 g
30 木	30 木	ごはん			精白米,米粒麦			589 kcal
		いわしのかば焼き		★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	22.0 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	22.7 g
		なめこのみそ汁		赤みそ,白みそ		だいこん,にんじん,たまねぎ,なめこ,葉ねぎ	厚削り,昆布	1.7 g
31 金	31 金	きになる野菜あぶどう&トマト				きになる野菜あぶどう&トマト		684 kcal
		ミートソースライス		豚ももひき肉,鶏ひき肉,大豆ミート	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,トマト缶,トマトケチャップ,青ピーマン	ターメリック,赤ワイン,鶏がらスープ,中濃ソース,塩,こしょう	19.2 g
		パンプキンスープ		ロースハム	豆乳バター	たまねぎ,にんじん,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,バジルみじん切り	18.3 g
		アンザックビスケット		豆乳	豆乳バター,三温糖,小麦粉,オートミール		ベーキングパウダー	2.0 g

※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

14日～24日は読書週間です。本に出てくる料理を再現する「おはなし献立」を実施します。(MILKのマークの献立)詳しくは給食だよりをご確認ください。

