



# 11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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	にく 肉みそうどん		豚ひき肉, 大豆の華, 赤みそ	冷凍ゆでうどん, なたね油, 三温糖, かたくり粉, こま油	根しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, だけのこ, 干し椎茸	昆布, かつお節, さば節, しょうゆ, 清酒, 本みりん	593 kcal
	てん さつまいもの天ぷら			さつまいも, 小麦粉, ノンエッグマヨネーズ, 大豆油			22.3 g
	あ ゆかり和え				にんじん, きゅうり, だいこん	ゆかり	23.7 g
							1.8 g
5 水	パセリライス			精白米, 米粒麦		パセリ粉	504 kcal
	メルルーサのムニエル		★メルルーサ	小麦粉, なたね油	にんにく	白ワイン, 塩	23.2 g
	シーザーサラダ		ベーコン	じゃがいも, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんにく	白ワイン, 穀物酢, 塩, こしょう	14.1 g
	ABCスープ			マカロニ, ルファパット	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	鶏がら, 清酒, 本みりん, 塩, うすくちしょうゆ	1.7 g
6 木	れんこんご飯			精白米, 米粒麦	れんこん	塩, しょうゆ, 清酒, 昆布	531 kcal
	さけ 鮭のチャンチャン焼き		★秋鮭, 赤みそ	なたね油, 豆乳バター, 三温糖	にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, えのきだけ	こしょう, 清酒, 本みりん, しょうゆ	25.6 g
	じる のっぺい汁		鶏モモ肉, 油揚げ	なたね油, こんにゃく, かたくり粉	にんじん, だいこん, こまつな	昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 本みりん, 水	16.9 g
							2.0 g
7 金	給食委員会が考えました!!				ぶどうストレートジュース		
	ぶどうジュース						693 kcal
	か 勝つカレー		豚ロース, 豚ももひき肉	精白米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉, 大豆油, なたね油, じゃがいも	にんにく, 根しょうが, たまねぎ, にんじん, 日本かぼちゃ, トマト缶, 青ピーマン	底しょうゆ, 清酒, カレー粉, ターメリック, 胡椒, くず野菜, あわびイン, にんじん, かぼちゃ, モモ, ガラムマサラ, ライム, コリアンダー, チリパウダー, 中濃ソース, ワタソース	21.3 g
	ブロッコリーソテー (中野農園)			オリーブ油	ブロッコリー	塩, パブリカパウダー, ガーリックパウダー	21.0 g
11 火	ゴーゴーポンチ			三温糖	みかん缶, ★もも缶, パイン缶, レモン汁	白ワイン	1.7 g
	ダイスチーズパン			★ダイスチーズパン			532 kcal
	たらの香草パン粉焼き		★たら	ノンエッグマヨネーズ, パン粉	根しょうが, にんにく	こしょう, 塩, 白ワイン, パセリ粉, ローズマリー粉	31.9 g
	チリコンカン		だいす, 豚ももひき肉	なたね油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉	にんにく, 根しょうが, にんじん, たまねぎ, ホールトマト缶詰, トマトケチャップ, グリーンピース	赤ワイン, 豚骨, くず野菜, 中濃ソース, 塩, しょうゆ, こしょう, チリパウダー, チリパウダー	20.6 g
12 水	かつうら 勝浦タンタンメン		豚ももひき肉, 粉かつお	蒸し中華めん, なたね油, 三温糖	にんにく, 根しょうが, たまねぎ, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう	昆布, さば節, 鶏がら, パブリカパウダー, しょうゆ, 塩, 清酒, ラー油	604 kcal
	だいす 大豆と小魚の揚げ煮		★かえり煮干し, だいす	かたくり粉, 大豆油, 三温糖, ★白いりごま		しょうゆ, 本みりん, 鶏がらスープ	27.1 g
							22.8 g
							2.1 g
13 木	あきやさい 秋野菜のグラタン		豆乳, 鶏モモ肉, ★シュレットチーズ	マカロニ, なたね油, 豆乳バター, 小麦粉, さつまいも, パン粉	にんにく, たまねぎ, かぶ(葉)	白ワイン, 塩, こしょう, パセリ粉	501 kcal
	オーロラサラダ			三温糖, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, トマトケチャップ	塩, 穀物酢	20.9 g
	スープ		ウインナー		たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな	鶏がら, 清酒, 本みりん, 塩, うすくちしょうゆ	23.8 g
	かき 柿				かき(甘かき)		2.1 g
14 金	ちらしずし		鶏ひき肉, ★たまご, ★むきえび	精白米, 米粒麦, なたね油, 三温糖	にんじん, 根しょうが, 干し椎茸, かんぴょう, きぬさや	昆布, 清酒, すし酢, しょうゆ, 本みりん, だし汁, 塩	565 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		20.5 g
	おでん		むすびこんぶ, 焼き竹輪	こんにゃく, 三温糖	だいこん, にんじん	かつお節, さば節, 塩, 清酒, 本みりん, うすくちしょうゆ	18.2 g
							1.9 g

友好都市献立

3年生社会科見学

七五三献立

17 月	キムタクごはん		豚肩肉	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖	根じょうが,たまねぎ,白菜キムチ,たくあん,ねぎ	清酒,本みりん,うすくちしょうゆ	611 kcal
	かつおと高野豆腐の南蛮揚げ		★かつお,凍り豆腐	かたくり粉,揚げ油,大豆油,三温糖	根じょうが,一味とうがらし	清酒,しょうゆ,本みりん,穀物酢	28.8 g
	ワンタンスープ		ロースハム	ウエーブワンタン	にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれん	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	23.9 g
							2.6 g
4 年 生 社 会 科 見 学	ごまごはん			精白米,米粒麦, ★白いりごま			528 kcal
	さばのみぞ焼き		★さば,赤みそ	三温糖	根じょうが	清酒	23.4 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	18.6 g
	すまし汁		油揚げ		キャベツ,たまねぎ,あさつき	昆布,さば節,かつお節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
19 水	ごはん			精白米,米粒麦			551 kcal
	れんこんバーグ		鶏ひき肉,豚ももひき肉,ひじき,押し豆腐,豆乳	かたくり粉,パン粉,三温糖	れんこん,生しいたけ,ねぎ	塩,清酒,しょうゆ,本みりん,穀物酢,だし汁	24.0 g
	こ粉ふきいも		あおのり粉	じゃがいも		塩	16.5 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ,生わかめ		だいこん,にんじん,ごぼう	昆布,かつお節,さば節	1.8 g
20 木	ピザトースト		ベーコン, ★シュレットチーズ	★食パン,なたね油,三温糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,トマトケチャップ,ホールコーン,青ピーマン	こしょう	587 kcal
	ブロッコリーと さつまいものマヨあえ		鶏胸肉	さつまいも,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー	穀物酢	24.0 g
	コーンポタージュ			なたね油,じゃがいも	たまねぎ,とうもろこし缶(クリーム)	鶏がら,塩,米粉,豆乳クリーム,パセリ粉	21.9 g
							2.4 g
21 金	吹き寄せごはん		鶏モモ肉,油揚げ	精白米,もち米,さつまいも,さといも,なたね油,三温糖	にんじん,生しいたけ	だし汁,しょうゆ,うすくちしょうゆ,清酒,本みりん,塩	572 kcal
	ししゃものから揚げ		★子持ちししゃも	かたくり粉,小麦粉,大豆油	根じょうが	清酒	26.3 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,だいこん,にんじん	しょうゆ	23.9 g
	みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ, 乾燥わかめ		ふなしめじ,たまねぎ	昆布,さば節,かつお節	2.2 g
25 火	うめとりにく 梅と鶏肉のスパゲティ		鶏むね肉	スパゲティ,なたね油	根じょうが,にんじん,はくさい,えのき,たけ,梅肉,こまつな	塩,清酒,うすくちしょうゆ,本みりん	579 kcal
	しろみさかな 白身魚のチーズ春巻き		★ぽら,★チーズ	はるまきの皮,小麦粉,大豆油		塩,こしょう,白ワイン	25.1 g
	みかん				★みかん		24.1 g
							1.6 g
26 水	ごはん			精白米,米粒麦			540 kcal
	とりてば 鶏手羽のさっぱり煮		鶏手羽元	三温糖	根じょうが,にんにく,ねぎ	清酒,しょうゆ,昆布,穀物酢	24.8 g
	きゅうりとちくわのごま和え		焼き竹輪	★白ねりごま, ★白いりごま,三温糖	きゅうり,にんじん	うすくちしょうゆ,穀物酢,塩	18.4 g
	すまし汁				たまねぎ,にんじん,生しいたけ,こまつな	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,しょうゆ,塩	2.1 g
27 木	ホイコーロー丼		豚肩肉,みそ	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,根じょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	清酒,しょうゆ,塩,こしょう,オイスターソース,トウバソージャン	640 kcal
	おさつスティック			さつまいも,大豆油		塩	23.4 g
	わかめスープ		乾燥わかめ		だいこん,にんじん,★もやし,チンゲン菜	鶏がら,くず野菜,清酒,本みりん,塩,しょうゆ	19.6 g
							2.1 g
28 金	シュガー揚げパン			★ショートニングパン,大 豆油,グラニュー糖			571 kcal
	ツナオニオンサラダ		ツナ	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう,穀物酢	15.4 g
	チキントマトシチュー		鶏モモ肉	なたね油,じゃがいも,豆乳 バター,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぶ根,トマトケチャップ,トマトピューレ,トマト缶,かぶ(葉)	赤ワイン,塩,こしょう,ウスターソース	30.2 g
							1.9 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

