



11がつのこんだて



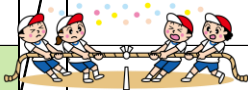
令和7年度 西東京市立けやき小学校

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	1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	にくみそうどん		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
	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
	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7分パット	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,えのきたけ	こしょう,清酒,本みりん,しょうゆ	25.6 g
	のっぺい汁		鶏もも肉,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	ぶどうジュース				ぶどうストリートジュース		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	塩,しょうゆ,清酒,カレー粉,ターメリック,唐辛子,オリーブオイル,こしょう,カルダモン,ガラムマサラ,クミン,コリアンダー,チリパウダー,中濃ソース,ウスターソース	21.3 g
	ブロッコリーソテー			オリーブ油	ブロッコリー	塩,パプリカパウダー,ガーリックパウダー	21.0 g
	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
11 火	ダイスチーズパン			★ダイスチーズパン			532 kcal
	たら ^{こうそう} 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		だいず,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
							2.3 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,パプリカパウダー,しょうゆ,塩,清酒,ラー油	604 kcal
	だいず ^{こさかな} と小魚の揚げ煮		★かえり煮干し,だいず	かたくり粉,大豆油,三温糖,★白いりこま		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,鶏もも肉,★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,かぶ根,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		ウィンナー		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(甘がき)		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

給食委員会が考えました!!



運動会応援献立



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	根しょうが,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	根しょうが,一味とうがらし	清酒,しょうゆ,本みりん,穀物酢	28.8 g
	ワントンスープ		ローズハム	ウエーブワントン	にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	23.9 g
							2.6 g
18火	ごまご飯			精白米,米粒麦,★白いりごま			528 kcal
	さばのみそ焼き		★さば,赤みそ	三温糖	根しょうが	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
	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,バセリ粉	21.9 g
							2.4 g
21金	吹き寄せごはん		鶏もも肉,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	根しょうが	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		ぶなしめじ,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	根しょうが,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		★ほら,★チーズ	はるまぎの皮,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	根しょうが,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,根しょうが,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,トウバンジャン	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		鶏もも肉	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(菜)	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



11月7日(金曜日) 運動会応援献立 「勝つかレー」「ゴーゴーボンチ」

給食委員会が考えたメニューです。これを食べて運動会を楽しくがんばりましょう!★

