



2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
3月	だいず 大豆ひじきごはん		だいず、ひじき、油揚げ	精白米、米粒麦、なたね油、三温糖	いんげん	だし汁、本みりん、清酒、 しょうゆ、塩	555 kcal
	いわしのさんが焼き		★いわし、鶏ひき肉、押し豆腐、みそ	小麦粉、かたくり粉	ねぎ、たまねぎ、根しょうが、しそ葉	清酒、しょうゆ	29.5 g
	こまつな 小松菜のおかかあえ		かつお節		きゅうり、こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん	17.6 g
	こもくじろ 五目汁		鶏胸肉、白みそ、赤みそ	かたくり粉、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、水菜	だし汁、昆布、厚削り	2.4 g
4火	ツナチーズトースト		★ツナ、★シュレットチーズ	★食パン、なたね油、ノンエッグマ ヨネーズ	たまねぎ	こしょう	543 kcal
	チキンと野菜のバター煮		鶏モモ肉、豆乳クリーム	なたね油、じゃがいも、三温糖、豆乳 バター	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ(葉)	鶏がら、塩、しょうゆ、本 みりん	23.5 g
	グリーンサラダ			三温糖、なたね油	キャベツ、かぶ根、きゅうり、ブロッコリー	穀物酢、塩	27.2 g
							2.7 g
5水	たかな 高菜ごはん		鶏ひき肉	精白米、米粒麦、なたね油、ごま油	にんにく、根しょうが、にんじん、ねぎ、たかな 漬	清酒、しょうゆ、うすくち しょうゆ、塩	647 kcal
	たいひーえん くももとけん 太平燕(熊本県)		豚ももこま、短冊いか、★冷凍むき えび、★うずら卵水煮、★なると	なたね油、はるさめ、ごま油	にんにく、根しょうが、キャベツ、はくさい、干 し椎茸、きくらげ、チンゲン菜	豚骨、塩、しょうゆ、こ しょう	22.4 g
	さつまいもパイ		豆乳クリーム	さつまいも、三温糖、豆乳バター、 ぎょうざの皮、小麦粉、大豆油			21.9 g
							1.6 g
6木	ごはん			精白米、米粒麦			521 kcal
	のりの佃煮		きざみのり	三温糖		清酒、本みりん、しょうゆ	26.6 g
	いかのみそ香味焼き		いか、赤みそ	なたね油、ごま油	根しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ	清酒、本みりん	13.2 g
	れんこんきんぴら			なたね油、三温糖	れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん	清酒、しょうゆ	2.3 g
	すまし汁		木綿豆腐		にんじん、だいこん、干し椎茸、こまつな	昆布、厚削り、清酒、本みりん、 うすくちしょうゆ、塩	
7金	しお 塩ちゃんこうどん		鶏モモ肉	冷凍ゆでうどん、なたね油、豆乳バ ター	にんにく、にんじん、はくさい、ねぎ、水菜	昆布、厚削り、清酒、本み りん、塩	528 kcal
	さわらの青のり揚げ		★さわら、あおのり粉	かたくり粉、大豆油	根しょうが	清酒	25.5 g
	ゆかり和え				キャベツ、にんじん、きゅうり	ゆかり、塩	25.3 g
							1.2 g
10月	ごはん			精白米、米粒麦			581 kcal
	さばのみりん焼き		★さば	なたね油	根しょうが	本みりん、塩、しょうゆ	24.4 g
	もやしのごま和え			★白すりごま、★白いりごま、三温 糖	きゅうり、★もやし、にんじん	しょうゆ、塩	24.5 g
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、かぶ根、かぶ(葉)	昆布、厚削り	2.0 g
12水	はちみつレモントースト			★食パン、豆乳バター、はちみつ	レモン		616 kcal
	さけ 鮭とほうれん草のクリームシチュー		★秋鮭、鶏モモ皮なし小間、 ★調理用牛乳、★生クリーム	なたね油、じゃがいも、 ★有塩バター、小麦粉	たまねぎ、はくさい	清酒、鶏がらスープ、鶏が ら、塩、こしょう	24.6 g
	にんじん 人参サラダ		★ツナ	オリーブ油、三温糖	にんじん	穀物酢、粒マスタード、 塩、こしょう	30.4 g
							1.9 g
13木	ごはん			精白米、米粒麦			546 kcal
	ちくげんに 筑前煮		鶏モモ肉	なたね油、板こんにゃく、三温糖	たけのこ、にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎 茸、いんげん	清酒、しょうゆ、だし汁	24.3 g
	しらすり入り卵焼き		★たまご、★しらす干し	三温糖	にんじん、きくらげ	塩、こしょう、清酒	18.3 g
	みそ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ		はくさい、ぶなしめじ、ほうれんそう	昆布、厚削り	1.9 g
	りんご				★王林りんご	塩	

14金	シーフードカレー ^{あるふあまい} (α米)		豚肩、短冊いか、ベビーホタテ	アルファ化米、なたね油、小麦粉	たまねぎ、ブルーベリー、にんにく、根しょうが、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、トマトケチャップ、青ピーマン	カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ、カルダモン、コリアンダー、クミン、ガラムマサラ、ターメリック、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩	692 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん、キャベツ	鶏がら、本みりん、白ワイン、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	28.5 g
	米粉 ^{こめ} のブラウニー		絹ごし豆腐、豆乳	三温糖、豆乳バター		米粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、塩	23.9 g
							2.4 g
17月	ごはん			精白米、米粒麦			557 kcal
	鶏 ^{とり} の唐揚げ ^{からあげ}		鶏胸肉	三温糖、ノンエッグマヨネーズ、かたくり粉、大豆油	にんにく、根しょうが	清酒、しょうゆ	26.2 g
	はりはり漬 ^つ け		細切り昆布	★白いりごま、三温糖	切干しだいこん、にんじん、こまつな	穀物酢、しょうゆ、塩	19.6 g
	みそ汁 ^{みそ}		油揚げ、白みそ、赤みそ		たまねぎ、はくさい、にんじん、あさつき	昆布、厚削り	1.9 g
18火	豚 ^{ぶた} ブルコギ ^{どん} 丼		豚もも千切り	精白米、米粒麦、なたね油、しらたき、三温糖、かたくり粉、ごま油	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、はくさい、ぶなしめじ、にら	清酒、オイスターソース、しょうゆ、鶏がらスープ、コチュジャン	599 kcal
	ピリ辛 ^{から} もやし ^あ し和え			ごま油、三温糖	★もやし、にんじん、こまつな	鶏がらスープ、穀物酢、塩、ラー油	23.7 g
	スープ				だいこん、キャベツ、きくらげ、チンゲン菜	鶏がら、本みりん、清酒、塩、しょうゆ	15.7 g
	きな粉 ^{こあ} 蒸しパン		きな粉、豆乳	ホットケーキミックス、三温糖		ベーキングパウダー	2.2 g
19水	ごはん			精白米、米粒麦			469 kcal
	たらの西京焼き ^{さいきょうやき}		★たら、白みそ	三温糖	根しょうが	清酒、本みりん	24.4 g
	のり ^あ 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	9.9 g
	みそ汁 ^{みそ}		木綿豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ	昆布、厚削り	1.8 g
	みかん ^{きよみ} (清見オレンジ)				★清見オレンジ		
20木	キャベツとひき肉 ^{ひく、わらう} の和風 ^{わふう} パスタ		豚ももひき肉	スパゲティ、なたね油、三温糖	にんじん、キャベツ、えのきだけ、切干しだいこん、こまつな	しょうゆ、塩、本みりん、穀物酢	613 kcal
	すまし汁 ^{しる}		★かまぼこ		はくさい、ぶなしめじ、かぶ根、かぶ(葉)	昆布、厚削り、清酒、本みりん、塩	21.4 g
	だいご ^{だいご} くいち ^{くいち} 大学芋			さつまいも、大豆油、水あめ、三温糖		しょうゆ	21.1 g
							1.6 g
21金	ケチャップライス		ベーコン	精白米、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	中濃ソース、塩、こしょう	594 kcal
	ミートローフ		豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆ミート	パン粉、なたね油、三温糖	にんにく、根しょうが、たまねぎ、ホールコーン、いんげん	塩、こしょう、赤ワイン、しょうゆ、中濃ソース	25.7 g
	レンコンサラダ		ボークハム	三温糖、ノンエッグマヨネーズ	れんこん、きゅうり、キャベツ	うすくちしょうゆ、白ワイン	25.3 g
							2.1 g
25火	ごはん			精白米、米粒麦			578 kcal
	揚げ ^あ じゃがいも ^に のそぼろ ^に 煮		豚ひき肉	じゃがいも、大豆油、なたね油、三温糖、かたくり粉	根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸、冷凍グリーンピース	清酒、しょうゆ	22.1 g
	すまし汁 ^{しる}		鶏胸肉、木綿豆腐	かたくり粉	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな	昆布、厚削り、塩、しょうゆ、清酒、本みりん	20.0 g
	みかん ^{しらぬい} (不知火)				★しらぬい(みかん)		1.5 g
26水	あんかけ ^や 焼きそば		鶏もも肉、短冊いか	蒸し中華めん、なたね油、三温糖、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	うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、塩	682 kcal
	春 ^{はるま} 巻き		豚肩	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、にんじん、にら	清酒、しょうゆ	26.3 g
	スープ				たまねぎ、キャベツ、こまつな	鶏がら、清酒、本みりん、塩、しょうゆ、こしょう	21.7 g
							2.6 g
27木	コーヒ ^{きゅうにゅう} ー牛乳		★コーヒー牛乳※				579 kcal
	チョコチップパン			★チョコチップパン			23.3 g
	豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} と大豆 ^{だいず} のトマト ^に 煮		豚肩、だいず	なたね油、じゃがいも、三温糖	根しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、トマトケチャップ	塩、こしょう、ウスターソース、赤ワイン、パセリ粉	22.7 g
	フレンチサラダ		ベーコン	なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン	穀物酢、塩	2.1 g
28金	麻婆 ^{まーぼー} 豆腐 ^{どうふ} 丼		木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	精白米、米粒麦、なたね油、三温糖、かたくり粉	根しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ、たまねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、清酒、トウバンジャン	547 kcal
	バンサンスー			はるさめ、三温糖、ごま油	にんじん、★もやし、きゅうり	穀物酢、塩、しょうゆ	22.7 g
	ワントンスープ			ウエーブワンタン	ねぎ、はくさい、こまつな	鶏がら、清酒、本みりん、塩、こしょう、しょうゆ	15.2 g
	りんご				★サンふじりんご	塩	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

※27日(木)コーヒー牛乳は、92%生乳を含む為、医師の診断のもと牛乳停止の児童(アレルギー含む)には提供いたしません。

