



# 3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人ばく質 脂質 食塩相当量
ひなまつり 3月	ちらしずし		★たまご,★あなご	精白米,米粒麦,三温糖,なたね油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,きぬさや	昆布,塩,すし酢,しょうゆ,本みりん,だし汁,清酒	532 kcal
	菜の花入りすまし汁		木綿豆腐	花麩	にんじん,はくさい,ねぎ,菜の花	昆布,厚削り,塩,本みりん,清酒,うすくちしょうゆ	21.0 g
	桃パバロア		ゼラチン,★調理用牛乳,★生クリーム	三温糖	★もも缶		16.8 g
							1.8 g
4火	ココア揚げパン			★コッペパン,大豆油,三温糖		ビュアココア	610 kcal
	ポテトニョッキのクリーム煮		鶏モモ肉,豆乳	小麦粉,じゃがいも,オリーブ油,豆乳バター,なたね油	たまねぎ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	塩,鶏がらスープ,鶏がら,こしょう,豆乳クリーム	21.2 g
	かぶのサラダ		ベーコン	三温糖,なたね油	きゅうり,水菜,かぶ根,かぶ(葉)	穀物酢,塩	28.4 g
							2.2 g
5水	ご飯			精白米,米粒麦			522 kcal
	わかさぎ入りかき揚げ		★わかさぎ	小麦粉,大豆油,三温糖,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,ごぼう,いんげん	塩,うすくちしょうゆ,水,本みりん,しょうゆ,だし汁	16.7 g
	おひたし			三温糖	こまつな,はくさい,にんじん	だし汁,しょうゆ,本みりん	16.9 g
	すまし汁		★ちらしかまぼこ		たけのこ水蒸,生しいたけ,ほうれんそう	昆布,厚削り,塩,うすくちしょうゆ,清酒,本みりん	2.1 g
	みかん(甘夏)				★甘夏		
6木	ご飯			精白米,米粒麦			533 kcal
	厚揚げ入りホイコーロー		豚肩肉,生揚げ,赤みそ	なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,たけのこ水蒸,キャベツ,にんじん,青ピーマン	しょうゆ,清酒,本みりん,こしょう,オイスターソース,トウバンジャン	25.3 g
	じゃこサラダ		生わかめ,★ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり	穀物酢,しょうゆ	17.0 g
	スープ		木綿豆腐		たまねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	2.2 g
メンチカツの日 7金	ご飯			精白米,米粒麦			561 kcal
	メンチカツ		豚ももひき肉,押し豆腐,豆乳	なたね油,小麦粉,パン粉,大豆油,三温糖	たまねぎ,トマトケチャップ	塩,こしょう,ナツメグ粉,中濃ソース,ウスターソース,赤ワイン	22.2 g
	おかか和え		かつお節		にんじん,はくさい,きゅうり	本みりん,うすくちしょうゆ	21.3 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		だいこん,キャベツ,生しいたけ,あさつき	昆布,厚削り	1.8 g
10月	しょうゆラーメン		豚肩肉,生わかめ	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,干し椎茸,こまつな	昆布,煮干,塩,しょうゆ,清酒,本みりん	601 kcal
	ちくわのゆかり揚げ		★焼き竹輪	小麦粉,大豆油		ゆかり	26.1 g
	ごま和え		★白すりごま,★白いりごま,三温糖		きゅうり,キャベツ,にんじん	しょうゆ	18.8 g
						2.7 g	
11火	焼き豚チャーハン		焼き豚,★なると	精白米,米粒麦,ごま油,ごま油,三温糖	にんじん,根しょうが,にんにく,ねぎ	清酒,うすくちしょうゆ,オイスターソース	574 kcal
	ジャンボしゅうまい		豚ひき肉,押し豆腐	ごま油,かたくり粉,しゅうまいの皮	干し椎茸,にんじん,たまねぎ,根しょうが	塩,しょうゆ,清酒	23.6 g
	スープ			ごま油	たまねぎ,ぶなしめじ,かぶ根,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう,しょうゆ	19.7 g
							2.4 g
12水	ご飯			精白米,米粒麦			502 kcal
	鶏肉と根菜のうま煮		鶏モモ肉,ひじき,生揚げ	なたね油,しらたき,三温糖	根しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,生しいたけ,きぬさや	清酒,本みりん,うすくちしょうゆ,塩	20.5 g
	しらす和え		★しらす干し	三温糖	はくさい,きゅうり,だいこん	うすくちしょうゆ,だし汁,本みりん	13.8 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ		たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	昆布,厚削り	2.1 g
	みかん(でこぼん)				★デコボン		

サ ン ド イ ッ チ デ ー	13 木	食パン (セルフサンドウィッチ)	★食パン			611 kcal	
		さわらのマヨマスタード焼き	★さわら	ノンエッグマヨネーズ,パン粉	にんにく	こしょう,粒マスタード	30.1 g
		ハムサラダ	ロースハム	三温糖,オリーブ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	塩,穀物酢	27.6 g
		パンプキンスープ	ベーコン	豆乳バター	たまねぎ,西洋かぼちゃ,かぼちゃペースト	鶏がら,塩,こしょう,豆乳クリーム,パセリ粉	2.1 g
ホ ウ イ ト デ ー	14 金	ジョア・ブレーン	★ジョア (ブレーン)			687 kcal	
		コーンクリームライス	鶏胸肉,ベーコン,豆乳	精白米,米粒麦,オリーブ油,なたね油,小麦粉,豆乳バター	ホールコーン,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	鶏がらスープ,豆乳クリーム,塩,こしょう,パセリ粉	20.7 g
		ひよこ豆のスープ	ひよこまめ		たまねぎ,キャベツ,こまつな	鶏がら,しょうゆ,本みりん,塩,こしょう	18.7 g
		シナモンドーナツ	豆乳	小麦粉,三温糖,豆乳バター,大豆油	とうもろこし缶(クリーム)	米粉,ベーキングパウダー,シナモンパウダー,バニラエッセンス	1.8 g
17 月	17 月	菜飯		精白米,米粒麦,ごま油	こまつな	塩,清酒	590 kcal
		さばのみそ煮	★さば,赤みそ	三温糖	根しょうが,ねぎ	清酒,本みりん	25.8 g
		人参しりしり	★たまご	なたね油	★もやし,にんじん,いんげん	しょうゆ,塩	22.8 g
		すまし汁	木綿豆腐		はくさい,にんじん,ぶなしめじ,ほうれんそう	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.2 g
18 火	18 火	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,フルーンビューシ,にんにく,根しょうが,トマト缶,にんじん,青ピーマン	カレー粉,豚骨,清酒,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	641 kcal
		和風サラダ	生わかめ,きざみのり	ごま油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,根しょうが,ねぎ	穀物酢,しょうゆ	20.9 g
		フルーツポンチ*		三温糖	みかん缶,★もも缶,パイナップル缶,レモン汁	白ワイン	19.6 g
							1.7 g
19 水	19 水	シュガー揚げパン*		★ミルクパン,大豆油,グラニュー糖		594 kcal	
		鮭のムニエル	★秋鮭	小麦粉,オリーブ油	にんにく	白ワイン,塩	29.4 g
		ツナコーンサラダ	★ツナ	なたね油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	穀物酢,塩,こしょう	25.2 g
		スープ	ロースハム	なたね油	にんじん,たまねぎ,かぶ根,かぶ(葉)	鶏がら,くず野菜,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.4 g
進 級 ・ 卒 業 お 祝 い 膳 ／ セ レ ク ト 給 食	21 金	野菜ジュース			きになる野菜白ぶどう&ほうれん草	663 kcal	
		赤飯	金時豆	精白米,もち米		塩	18.0 g
		鶏のから揚げ	鶏モモ肉	かたくり粉,大豆油	根しょうが,にんにく	清酒,本みりん,しょうゆ	20.7 g
		のりおえ	きざみのり	三温糖	ほうれんそう,はくさい,にんじん,根しょうが	しょうゆ	1.9 g
		けんちん汁	木綿豆腐,白みそ,赤みそ	ごま油,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな	昆布,厚削り	
		セレクトアイス		★チョコたいやきアイス,りんごシャーベット,アイスSoyパナ			

※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  
 ※21日セレクトアイスは3種の中から1種選んでもらいます

6年生がえらぶ!

# 好きな給食メニューランキング!

6年間の給食の中で一番好きな給食メニューを聞きました。

1位 フルーツポンチ  
ココア揚げパン

2位 しょうゆラーメン

3位 シュガー揚げパン

4位 きな粉揚げパン  
カレーライス  
みそラーメン  
キムタクごはん  
サイダーフルーツポンチ

フルーツポンチとココア揚げパンが同じ票数で1位に!!

揚げパンはいつの時代も大人気!! 数ある味の中でもココアが1位でした。

この中からいくつか今月の給食に登場します。  
★印がついています。何日にできるかな? さがしてみてくださいね!

