



4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
3 6 年 生 給 食 開 始	そぼろ ^{どん} 丼  <small>給食はじまります!</small>		鶏ひき肉	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖	根しょうが,干し椎茸,ねぎ	しょうゆ,本みりん,清酒	551 kcal
	はくさい 白菜のおひたし			三温糖	こまつな,はくさい,水菜,にんじん	だし汁,しょうゆ,本みりん	23.0 g
	すまし ^{じり} 汁		生揚げ		キャベツ,えのきたけ,あさつき	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	12.3 g
	いちご ^こ 蒸しパン		豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,いちごジャム		ベーキングパウダー	1.8 g
2 年 生 給 食 開 始	ジョア・プレーン		★ジョア(プレーン)				538 kcal
	ぶどうパン			★ぶどうパン			22.2 g
	クリスピーチキン		鶏モモ肉	三温糖,ノンエッグマヨネーズ,コーンフレーク	根しょうが,にんにく	しょうゆ,本みりん,清酒	14.5 g
	はる ^{やさい} 春野菜のポトフ		ウィンナー	なたね油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,かぶ根,かぶ(葉),スナップえんどう	鶏がら,清酒,本みりん,うすくちしょうゆ,塩,こしょう	2.1 g
クランベリーゼリー			三温糖	クランベリージュース	粉寒天水		
11 金	ごはん			精白米,米粒麦			518 kcal
	さわらのみそ焼き		★さわら,赤みそ	ごま油,三温糖	根しょうが	清酒	27.0 g
	おかか ^あ 和え		かつお節		だいこん,こまつな,にんじん	うすくちしょうゆ	15.7 g
	わか ^{だけ} じり 若竹汁		鶏胸肉,★ちらしまぼこ,生わかめ	かたくり粉	たけのこ水煮,ねぎ	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
みかん(でこぼん)					★デコボン		
14 月	ごはん			精白米,米粒麦			534 kcal
	さけ 鮭のさざれ焼き		★秋鮭,あおりの粉	ノンエッグマヨネーズ,パン粉		塩,清酒	28.1 g
	ゆかり ^あ 和え				キャベツ,きゅうり,にんじん	ゆかり	15.8 g
	とん ^{じり} 豚汁		豚肩肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	なたね油,こんにゃく,ごま油	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	昆布,厚削り,清酒	1.7 g
りんご					★サンふじりんご	塩	
15 火	やき ^{にく} 焼肉ドッグ		豚もも千切り	★コッペパン,なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,トマトケチャップ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,あさつき	清酒,しょうゆ,中濃ソース,穀物酢,赤ワイン	634 kcal
	かぶ ^と とレンズ豆のスープ		レンズまめ(乾)		たまねぎ,えのきたけ,かぶ根,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,本みりん,うすくちしょうゆ,塩,こしょう	27.8 g
	カップチーズケーキ		★クリームチーズ,★たまご,★生クリーム	三温糖,小麦粉	レモン汁		32.9 g
						2.4 g	
16 水	わかめ ^う うどん		鶏モモ肉,生わかめ	冷凍ゆでうどん,なたね油	根しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	清酒,昆布,厚削り,うすくちしょうゆ,本みりん,塩	511 kcal
	ホキのから揚げ		★ホキ	小麦粉,かたくり粉,大豆油	根しょうが	清酒,しょうゆ,本みりん	25.5 g
	ほうれんそうのごま和え			★白すりごま,★白いりごま,三温糖	ほうれんそう,★もやし,にんじん	しょうゆ	21.2 g
	みかん(清見オレンジ)					★清見オレンジ	2.1 g
17 木	ま ^い ぼ ^な す ^{どん} 麻婆茄子丼		豚ひき肉,だいず,赤みそ	精白米,米粒麦,なたね油,ごま油,三温糖,かたくり粉	にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,なす	鶏がらスープ,塩,しょうゆ,トウバンジャン	545 kcal
	か ^{ふう} や ^{さい} 華風野菜			三温糖,ごま油	かぶ根,きゅうり	塩,うすくちしょうゆ	22.6 g
	ワンタンスープ			ウエーブワンタン	きくらげ,にんじん,たけのこ水煮,ねぎ,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	17.6 g
						2.3 g	
18 金	チキンカレーライス		鶏モモ肉	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,フルーンビューレ,にんにく,根しょうが,トマト缶,にんじん,青ピーマン	ターメリック,カレー粉,鶏がら,赤ワイン,カルダモン,コリアンダー,クミン,ガラムマサラ,ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ,塩	649 kcal
	アスパラサラダ		ロースハム	三温糖,なたね油	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,にんじん	塩,穀物酢	20.5 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶,★もも缶,みかん缶,レモン汁	白ワイン,水	21.9 g
						1.7 g	

なすび記念日

1年生給食開始



21月	タンメン	豚肩肉	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,ねぎ,はくさい,たまねぎ,にんじん,こまつな	清酒,豚骨,本みりん,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	640 kcal
	たらのチーズ包み揚げ	★たら,★チーズ	はるまきの皮,小麦粉,大豆油		塩,こしょう,白ワイン	31.1 g
	バンバンジーサラダ	鶏むね肉	はるさめ,★白ねりごま,三温糖	にんじん,きゅうり,だいこん	清酒,塩,こしょう,穀物酢,しょうゆ	20.6 g
						2.4 g
22火	たけのこご飯		精白米,米粒麦,なたね油	たけのこ水煮,にんじん,かぶ(葉)	昆布,清酒,本みりん,しょうゆ	506 kcal
	いかのみそ香味焼き	いか,白みそ	ごま油	根しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ	清酒,本みりん,しょうゆ	27.4 g
	しらす和え	★しらす干し	三温糖	かぶ根,きゅうり,はくさい	うすくちしょうゆ,本みりん,だし汁	12.9 g
	すまし汁	油揚げ		ぶなしめじ,にんじん,こまつな	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.5 g
	みかん(カラマンダリン)			★カラマンダリン		
23水	中華菜飯	ロースハム	精白米,もち米,ごま油	ねぎ,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜	清酒,うすくちしょうゆ,本みりん,塩,しょうゆ	608 kcal
	ごぼうサラダ		三温糖,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり,ホールコーン	こしょう,うすくちしょうゆ,白ワイン	19.6 g
	ニラたまスープ	木綿豆腐,★たまご	かたくり粉	たまねぎ,切干しだいこん,にら	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ,水	20.1 g
	レーズンマフィン	豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳バター	干しぶどう	ベーキングパウダー	2.1 g
24木	にんじんごはん		精白米,米粒麦,三温糖	にんじん	清酒,しょうゆ,塩,昆布	561 kcal
	レバーとポテトの甘辛揚げ	豚レバー	小麦粉,じゃがいも,大豆油,三温糖	根しょうが,たまねぎ	清酒,しょうゆ,本みりん,水	24.9 g
	小松菜ののり和え	きざみのり	三温糖	こまつな,にんじん,はくさい,根しょうが	うすくちしょうゆ,だし汁	17.6 g
	みそ汁	白みそ,赤みそ		★もやし,ぶなしめじ,たまねぎ,あさつき	昆布,厚削り	1.9 g
25金	ごはん		精白米,米粒麦			572 kcal
	さばのケチャップ焼き	★さば	三温糖	根しょうが,にんにく,トマトケチャップ	清酒	25.3 g
	浅漬け		三温糖	だいこん,にんじん,はくさい	塩,だし汁	20.4 g
	さつま汁	鶏胸肉,赤みそ,白みそ	かたくり粉,さつまいも	ねぎ,こまつな	昆布,厚削り	1.7 g
28月	ハムコーントースト	ロースハム	★食パン,なたね油,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン	こしょう,パセリ粉	577 kcal
	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,冷凍グリーンピース	赤ワイン,豚骨,中濃ソース,塩,しょうゆ,こしょう,チリパウダー	24.9 g
	フレンチサラダ		三温糖,なたね油	キャベツ,きゅうり,にんじん	塩,穀物酢	25.0 g
						2.7 g
30水	ごはん		精白米,米粒麦			576 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ	豚ももひき肉,鶏ひき肉	ごま油,かたくり粉,ぎょうざの皮,小麦粉,大豆油	キャベツ,にら,にんにく,根しょうが,干し椎茸	塩,こしょう,しょうゆ,清酒	22.0 g
	わかめサラダ	ポークハム,生わかめ	三温糖,ごま油	だいこん,にんじん,きくらげ,きゅうり	穀物酢,塩,うすくちしょうゆ	23.2 g
	スープ	木綿豆腐		たまねぎ,たけのこ水煮,ねぎ,チンゲン菜	鶏がら,清酒,本みりん,塩,しょうゆ	1.7 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



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただければと思います。



給食前には手を洗います。清潔なハンカチを持参させてください。また、給食当番の週はマスクも持参させてください。衛生的に配膳をおこなうために必要です。週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、週明けに持参させてください。



昨年度に引き続き、西東京市内小中学校は、児童の給食費無償化となります。本校給食調理も引き続き「日本国民食株式会社」が業務をおこないます。安全安心な給食を提供してまいります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

