



7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	13歳未満 たんぱく質 脂質 食塩相当量
うどんの日・半夏生	1火 にく 肉みそうどん		鶏むねひき肉、豚ももひき肉、大豆ミート、赤みそ	冷凍ゆでうどん、なたね油、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、こまつな	昆布、厚削り、清酒、しょうゆ	587 kcal
	たこやきポテト		ベーコン、ゆでだこ角切り、あおのり粉、かつお節	じゃがいも、かたくり粉、大豆油	ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう、中濃ソース	27.1 g
	フルーツポンチ			三温糖	★もも缶、パイナップル缶、みかん缶、レモン汁	白ワイン	22.4 g
							2.2 g
2水	スタミナ丼		豚肩肉	精白米、米粒麦、なたね油、ごま油、かたくり粉	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、キャベツ、にら	清酒、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、塩、こしょう	627 kcal
	スープ				にんじん、はくさい、生きくらげ、こまつな	鶏がら、塩、こしょう、清酒、しょうゆ	23.2 g
	えだまめ				えだまめ		20.0 g
	ブルーベリーケーキ		豆乳	ホットケーキミックス、豆乳、バター、三温糖	ブルーベリー	ベーキングパウダー	2.0 g
3木	ガパオライス		大豆ミート、鶏ひき肉、短冊いか	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく、青ピーマン、赤ピーマン	オイスターソース、しょうゆ、本みりん、清酒、こしょう、ナンプラー、バジルパウダー	527 kcal
	ヤムウンセン		豚ひき肉、★むきえび	なたね油、はるさめ、三温糖	にんじん、きゅうり、赤たまねぎ、きくらげ、にんにく、レモン汁	ナンプラー、チリパウダー、しょうゆ	24.8 g
	スープ				にんじん、キャベツ、★もやし、こまつな	鶏がら、清酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	15.0 g
							1.8 g
4金	ごはん			精白米、米粒麦			556 kcal
	ツナ佃煮		★ツナ	三温糖		しょうゆ、本みりん、清酒	25.2 g
	ホキの天ぷら		★ホキ	大豆油	根しょうが	塩、清酒、米粉	20.6 g
	おかか和え		かつお節	三温糖	こまつな、にんじん、はくさい	うすくちしょうゆ	2.0 g
	みそ汁		生揚げ、白みそ、赤みそ		だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう	昆布、厚削り	
七夕	7月 ごもく 五目ちらしずし		豚ももひき肉、★たまご	精白米、米粒麦、三温糖、なたね油、上白糖	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、オクラ	昆布、塩、水、すし酢、しょうゆ、本みりん、だし汁	533 kcal
	さけ 鮭の照り焼き		★秋鮭		根しょうが	しょうゆ、本みりん、清酒	26.3 g
	たなばたじる 七夕汁			そうめん	キャベツ、にんじん、こまつな	昆布、厚削り、塩、本みりん、清酒、うすくちしょうゆ	13.8 g
	みずようかん カップ水羊羹		粉寒天、こしあん	水あめ		水、塩	2.3 g
8火	しらすチーズトースト		★しらす干し、★シュレットチーズ	★食パン、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ	パセリ粉	510 kcal
	キャロットラペ		ローズハム	三温糖、オリーブ油	にんじん、干しぶどう	穀物酢、塩、こしょう	27.3 g
	ブイヤベース		★むきえび、★たら、短冊いか	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰	ターメリック、塩、こしょう	18.9 g
							2.7 g
体力向上献立	9水 だいすい 大豆入り キーマカレーライス		豚ももひき肉、蒸し大豆	精白米、米粒麦、なたね油、小麦粉、三温糖	たまねぎ、根しょうが、にんにく、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ	ターメリック、カレー粉、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、チリパウダー、赤ワイン、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、パセリ粉、豚骨	575 kcal
	わふう 和風サラダ		ひじき、くわわかめ	★白いりごま、三温糖、ごま油	こまつな、キャベツ、根しょうが	穀物酢、塩、しょうゆ	20.8 g
	みかん（パレシアオレンジ）				★パレシアオレンジ		22.5 g
							1.9 g

冬 瓜 の 日 ・ 納 豆 の 日	10 木	ごはん		精白米,米粒麦		529 kcal
		いわしの筒煮	★まいわし	三温糖	ねぎ,根しょうが	昆布,しょうゆ,清酒,だし汁 26.0 g
		なっとうあ 納豆和え	挽きわり納豆		キャベツ,にんじん	しょうゆ,だし汁 17.2 g
		とうがん 冬瓜のすまし汁	木綿豆腐		とうがん,にんじん,あさつき	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ 1.7 g
		えだまめ			えだまめ	
セ レ リ ー の 日	11 金	ケチャップライス	豚肩肉	精白米,米粒麦,なたね油	トマトジュース,にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトケチャップ,えだまめ	白ワイン,中濃ソース,塩,こしょう 502 kcal
		かぼちゃ フレンチサラダ	ロースハム	三温糖,なたね油	キャベツ,きゅうり,日本かぼちゃ	塩,穀物酢 18.7 g
		スープ			にんじん,ぶなしめじ,★もやし,こまつな	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ 18.1 g
						1.7 g
セ レ リ ー の 日	14 月	ごはん		精白米,米粒麦		539 kcal
		しろみざかな 白身魚のねぎだれ焼き	★銀サワラ	三温糖,ごま油	根しょうが,ねぎ,たまねぎ	清酒,塩,しょうゆ,本みりん,だし汁 22.8 g
		さつまいもの甘煮		さつまいも,三温糖	レモン汁	しょうゆ 11.9 g
		さわにわん 沢煮椀	鶏むね肉	かたくり粉	だいこん,にんじん,ごぼう,生しいたけ,きぬさや	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ 1.5 g
		ピーチゼリー	粉寒天	三温糖	★ネクター	
セ レ リ ー の 日	15 火	にんじんごはん		精白米,米粒麦,三温糖	にんじん	塩,清酒,昆布 564 kcal
		サバのピリ辛揚げ	★さば	かたくり粉,大豆油,三温糖	にんにく	清酒,本みりん,穀物酢,しょうゆ,トウバンジャン 21.8 g
		いそべあ 磯辺和え	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 22.9 g
		みそ汁	白みそ,赤みそ		キャベツ,★もやし,いんげん	昆布,厚削り 1.6 g
セ レ リ ー の 日	16 水	わかめごはん	わかめごはんの素	精白米,米粒麦		575 kcal
		とり 鶏のから揚げ	鶏モモ肉	ノンエッグマヨネーズ,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,こしょう 21.9 g
		ゆかり和え			きゅうり,だいこん,にんじん	ゆかり,塩 24.2 g
		みそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		はくさい,たまねぎ,にら	昆布,厚削り 2.0 g
最 終 日 ・ セ レ ク ト 給 食	17 木	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草			きになる野菜白ぶどう&ほうれん草	620 kcal
		きな粉揚げパン	きな粉	★コッペパン,大豆油,三温糖		塩 17.6 g
		ぶたにく なつやすい 豚肉と夏野菜の トマト煮	ひよこめ,豚肩肉	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,なす,ズッキーニ,トマト缶,いんげん	赤ワイン,塩,こしょう 18.9 g
		コーンサラダ		なたね油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	塩,穀物酢 1.4 g
		セレクトアイス	★バニラアイスクリーム	りんごシャーベット,みかんシャーベット		

※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

