



9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人ばく質 脂質 食塩相当量
2火	夏野菜カレーライス		豚肩肉	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉	たまねぎ,ブルンビューレ,にんにく,根しょうが,にんじん,トマト缶,なす,黄ピーマン,ズッキーニ,青ピーマン	カレー粉,タメリック豚骨,ローリエ赤ワイン,塩,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,しょうゆ	547 kcal
	梅和え			三温糖	こまつな,ぎゅうり,にんじん,梅肉	しょうゆ,本みりん	20.0 g
							19.0 g
							1.6 g
3水	スパゲティ・ナポリタン		ベーコン,豚肩肉	スパゲティ,なたね油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,トマトケチャップ,青ピーマン	赤ワイン,ウスターソース,中濃ソース,塩,こしょう	654 kcal
	さつまいものごまサラダ			さつまいも,じゃがいも,★白いりごま,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうり,にんじん	しょうゆ,穀物酢	22.4 g
	レモンケーキ		豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳バター	レモン汁,レモンゼスト	ベーキングパウダー,シナモンパウダー	22.1 g
							1.5 g
4木	豚キムチごはん		豚肩ロース	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖	根しょうが,にんにく,たまねぎ,白菜キムチ,ねぎ	うすくちしょうゆ,清酒,本みりん,しょうゆ	506 kcal
	中華しらす和え		★しらす干し	三温糖,ごま油	かぶ根,はくさい,オクラ	うすくちしょうゆ,鶏がらスープ	21.5 g
	たまごスープ		鶏モモ肉,★たまご	かたくり粉,ごま油	にんじん,きくらげ,たまねぎ,かぶ(葉)	鶏がら,くず野菜,清酒,塩,本みりん,こしょう,うすくちしょうゆ	16.2 g
							2.1 g
5金	ごはん			精白米,米粒麦			540 kcal
	鶏の照り焼き		鶏モモ肉		根しょうが	しょうゆ,本みりん,清酒	22.2 g
	切り昆布煮		細切り昆布,さつま揚げ	三温糖	にんじん,いんげん	だし汁,しょうゆ,本みりん	17.0 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		キャベツ,たまねぎ,こまつな	昆布,厚削り	2.0 g
	ぶどうゼリー		寒天	三温糖	ぶどうストロージュース,りんごジュース		
8月	ごはん			精白米,米粒麦			553 kcal
	白身魚のフライ		★ぼら	小麦粉,パン粉,揚げ油	にんにく	塩,白ワイン,水,パセリ粉	25.0 g
	ささみの粒マスタード和え		鶏ささ身	ノンエッグマヨネーズ,三温糖	いんげん,にんじん	塩,こしょう,清酒,粒マスタード	18.4 g
	スープ			じゃがいも	たまねぎ,チンゲン菜	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.5 g
9火	ごはん			精白米,米粒麦			504 kcal
	菊花蒸し		豚ももひき肉,鶏むねひき肉,押し豆腐	ごま油,かたくり粉	たまねぎ,根しょうが,ホールコーン	清酒,塩,しょうゆ	23.4 g
	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	15.8 g
	みそ汁		ちらしかまぼこ,白みそ,赤みそ		たまねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,あさつき	昆布,厚削り	1.8 g
10水	とんこつラーメン		焼き豚,なると,細切り昆布,豆乳	中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,ねぎ,にんじん,ホールコーン,★もやし,ほうれんそう	豚骨,くず野菜,塩,こしょう,清酒,うすくちしょうゆ	521 kcal
	れんこんの青のり揚げ		あおのり粉	かたくり粉,揚げ油	れんこん		20.7 g
	わかめの酢の物		乾燥わかめ	三温糖	ぎゅうり,にんじん	塩,しょうゆ,穀物酢	17.6 g
							2.3 g
11木	ごはん			精白米,米粒麦			512 kcal
	メルルーサのトマトチーズ焼き		★メルルーサ,★シュレットチーズ	なたね油,三温糖	にんにく,トマト缶,たまねぎ,青ピーマン	清酒,しょうゆ,塩	25.1 g
	ポパイサラダ		ロースハム	なたね油,三温糖	にんじん,ほうれんそう,ホールコーン	穀物酢,塩,こしょう,しょうゆ	16.0 g
	ひよこ豆のスープ		ひよこまめ,ウィンナー		キャベツ,はくさい,こまつな	鶏がら,本みりん,塩,こしょう	1.7 g
12金	ツナガーリックトースト		ツナ	★食パン,豆乳バター	にんにく,パセリ		548 kcal
	フレンチサラダ		ロースハム	なたね油,三温糖	キャベツ,にんじん,ぎゅうり	塩,穀物酢	23.5 g
	クラムチャウダー		鶏胸肉,ハッピーホタテ,豆乳	なたね油,じゃがいも,小麦粉	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	白ワイン,塩,こしょう,豆乳クリーム	29.6 g
							1.8 g

16 火	ちゅうかどん 中華丼		豚肩肉,短冊いか,★うすら卵	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,たけのこ水煮,にんじん,生きくらげ,干し椎茸,はくさい,チンゲン菜	清酒,鶏がらスープ,うすくちしょうゆ,塩,こしょう,本みりん	515 kcal
	かふうやさい 華風野菜			三温糖,ごま油	きゅうり,だいこん	塩,穀物酢,しょうゆ,トウバンジャン	23.6 g
	きぼだいこん 切り干し大根のスープ		乾燥わかめ		にんじん,ぶなしめじ,切干しだいこん	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	15.4 g
							2.2 g
17 水	セサミ揚げパン			★コッペパン,揚げ油,三温糖,★黒すりごま,★白すりごま			524 kcal
	タラのムニエル		★たら	小麦粉,なたね油	にんにく	塩,こしょう,白ワイン	24.2 g
	マカロニサラダ		ベーコン	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン	穀物酢,こしょう	23.6 g
	スープ				たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう	1.8 g
18 木	ごはん			精白米,米粒麦			533 kcal
	かつおの竜田揚げ		★かつお	かたくり粉,揚げ油	根しょうが	清酒,しょうゆ	25.6 g
	すだち酢和え 		乾燥わかめ,★しらす干し	三温糖	キャベツ,きゅうり,すだち	しょうゆ,だし汁	17.0 g
	みそ汁 		木綿豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,あさつき	厚削り,昆布	1.9 g
19 金	えびクリームライス		鶏もも肉,豆乳,★冷凍むきえび	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉	にんじん,マッシュルーム,にんにく,たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	ターメリック,塩,白ワイン,鶏がらスープ	574 kcal
	コロコロサラダ		ロースハム	さつまいも,なたね油,三温糖	にんじん,きゅうり	穀物酢,塩,こしょう	21.8 g
	スープ				にんじん,キャベツ,生しいたけ,ほうれんそう	鶏がら,本みりん,清酒,塩,うすくちしょうゆ	20.5 g
							2.0 g
22 月	きのこうどん		豚ひき肉,鶏むねひき肉,乾燥わかめ	冷凍ゆでうどん,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんじん,干し椎茸,ぶなしめじ,えのきたけ,こまつな	だし汁,昆布,厚削り,しょうゆ,塩,清酒,本みりん	609 kcal
	さばの味噌煮 		★さば,赤みそ	三温糖	ねぎ,根しょうが	本みりん,清酒	28.2 g
	きなこおはぎ 		きな粉	精白米,もち米,三温糖		塩	18.8 g
							1.9 g
24 水	なめし 菜飯			精白米,米粒麦,ごま油	こまつな	清酒,塩	575 kcal
	くろすいた 黒酢あん炒め		豚もも肉	かたくり粉,小麦粉,揚げ油,なたね油,さといも,三温糖	根しょうが,にんじん,たまねぎ,れんこん,たけのこ水煮,干し椎茸,トマトケチャップ,青ピーマン	しょうゆ,清酒,本みりん,黒酢	23.0 g
	みそ汁 		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		キャベツ,にんじん,ねぎ	昆布,厚削り	19.5 g
							2.2 g
25 木	おさつトースト		豆乳	★食パン,さつまいも,三温糖,豆乳バター,★黒いりごま		豆乳クリーム	524 kcal
	インド煮 		豚肩肉,さつまいも揚げ,★うすら卵	なたね油,かたくり粉,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	にんじん,たまねぎ,いんげん	赤ワイン,塩,しょうゆ,カレー粉	22.6 g
	グリーンサラダ		ベーコン	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,こまつな	穀物酢,塩	21.5 g
							2.0 g
26 金	だいず 大豆ごはん		だいず	精白米,米粒麦		昆布,清酒,塩,しょうゆ	554 kcal
	ひりょうず 		押し豆腐,おから,鶏ひき肉,ひじき	なたね油,かたくり粉,揚げ油	根しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸	清酒,塩,しょうゆ	22.8 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ	20.8 g
	まいたけのみそ汁 		赤みそ,白みそ		キャベツ,たまねぎ,まいたけ,ほうれんそう	厚削り,昆布	1.9 g
29 月	ごはん			精白米,米粒麦			500 kcal
	さけ 鮭のごまみそ焼き 		★秋鮭,赤みそ	三温糖,★白いりごま,ごま油	根しょうが	清酒,本みりん	28.3 g
	いかと里芋の煮物 		短冊いか	さといも,三温糖	にんじん,こまつな	清酒,しょうゆ,本みりん,だし汁	11.9 g
	すまし汁 		鶏胸肉	かたくり粉	キャベツ,たまねぎ,あさつき	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.9 g
30 火	ジョア (ストロベリー)		★ジョア (ストロベリー)				505 kcal
	カラフルピラフ		鶏もも肉,ベーコン	精白米,米粒麦,なたね油,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,黄ピーマン	塩,白ワイン,うすくちしょうゆ,こしょう	16.1 g
	バジルフライドポテト			じゃがいも,揚げ油		塩,バジル粉	16.0 g
	ツナスープ		ツナ		たまねぎ,はくさい,いんげん	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.9 g

※アレルギ―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

※9月も厳しい残暑が予想されます。給食室の熱中症対策として、献立や食器数に配慮する場合があります。ご了承ください。

