



# 1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	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金 正月・七草献立	ごはん			精白米			579 kcal
	まつかぜや 松風焼き		鶏ひき肉,押し豆腐,赤みそ	かたくり粉,三温糖, ★白いりごま	ねぎ,たまねぎ,干し椎茸	本みりん,清酒	23.4 g
	こうはく 紅白なます			三温糖	だいこん,にんじん,ゆず	塩,穀物酢,だし汁	16.7 g
	しろたま い ななくさしる 白玉入り七草汁		鶏モモ肉	かたくり粉,冷凍しらたまも ち	生しいたけ,にんじん,だいこん,かぶ根, はくさい,だいこん葉,かぶ(葉),せり	昆布,かつお節,さば節,塩, うすくちしょうゆ,清酒,本 みりん	1.4 g
	うんしゅう 温州みかん				★温州みかん		
13火	アップルシナモントースト			★国内産小麦粉食パン,豆乳 バター,三温糖	★りんご,レモン汁	シナモンパウダー	609 kcal
	ココロサラダ		ボークハム	さつまいも,三温糖,ノンエッ クマヨネース	にんじん,きゅうり,ホールコーン	穀物酢,塩	23.2 g
	チリコンカン		だいたす,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,たまねぎ,にんじん,ホールトマト 缶詰,トマトクチャップ,青ピーマン	豚骨,ウスターソース,中濃 ソース,しょうゆ,チリパウ ダー,チリパウダー	22.3 g
							1.8 g
14水	ごはん			精白米			555 kcal
	さばのみそマヨネーズ焼き		★さば,白みそ,赤みそ	三温糖,ノンエッグマヨネー ス	根しょうが	清酒	23.7 g
	きゅうりとちくわの梅和え		焼き竹輪	三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん,梅肉	本みりん,しょうゆ	21.2 g
	すまし汁				だけのご水煮,にんじん,えのきたけ,は くさい,ほうれんそう	昆布,かつお節,さば節,塩, うすくちしょうゆ,清酒,本 みりん	1.7 g
15木 おひるのメニュー	こまつなチャーハン 小松菜炒飯		豚もも肉	精白米,ごま油,なたね油	にんじん,たけのご水煮,こまつな	うすくちしょうゆ,清酒,塩, しょうゆ	516 kcal
	わかめサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油	だいこん,きゅうり	穀物酢,塩,うすくちしょう ゆ	19.2 g
	もやしスープ				にんじん,きくらげ,たまねぎ,★もやし, チンゲン菜	鶏がら,しょうゆ,清酒,塩, 本みりん,こしょう	14.1 g
	いちご杏仁豆腐		寒天,★調理用牛乳	三温糖,いちごジャム		バニラエッセンス	2.0 g
16金	ごはん			精白米			561 kcal
	おかかふりかけ		かつお節	三温糖,★白いりごま		本みりん,しょうゆ	29.0 g
	ささみの唐揚げ		鶏ささ身	かたくり粉,大豆油	根しょうが	塩,こしょう,清酒	18.6 g
	しらす和え		★しらす干し	三温糖	キャベツ,きゅうり,だいこん	うすくちしょうゆ,だし汁, 本みりん	1.9 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	昆布,かつお節,さば節	
20火	ごはん			精白米			634 kcal
	けいちゃん焼き		鶏モモ肉,かまぼこ,赤みそ	なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,青ピーマ ン	しょうゆ,本みりん,だし汁	23.2 g
	すまし汁		木綿豆腐		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,あさつ き	昆布,かつお節,さば節,清 酒,本みりん,塩,うすくち しょうゆ	16.8 g
	あぐら 小倉蒸しパン		豆乳,甘納豆	ホットケーキミックス,三温 糖,豆乳バター		ベーキングパウダー,塩	2.3 g
21水	チキンピラフ		鶏モモ肉	精白米,豆乳バター,なたね油	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	585 kcal
	スープ		ロースハム		たまねぎ,キャベツ,ぶなしめじ	鶏がら,清酒,本みりん,塩, うすくちしょうゆ,パセリ 粉	18.6 g
	スクエアスイートポテト			さつまいも,豆乳バター,三温 糖,ソーダクラッカー		豆乳クリーム,バニラエッ センス,本みりん	18.0 g
						2.0 g	

カレーの日 22木	とり南蛮うどん	鶏モモ肉	冷凍ゆでうどん,かたくり粉,ごま油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ,一味とうがらし,こまつな	昆布,かつお節,さば節,うすくちしょうゆ,塩,清酒,本みりん	602 kcal
	ライスコロッケ カレー味	ロースハム	アルファ化米,豆乳バター,小麦粉,パン粉,大豆油	たまねぎ,にんじん	塩,カレー粉	20.7 g
						21.6 g
						1.6 g
23金	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米			528 kcal
	さわらの南部焼き	★さわら	なたね油,★白すりごま,★白いりごま	根しょうが	清酒,本みりん,しょうゆ	25.1 g
	ゆかり和え			こまつな,はくさい,にんじん,きゅうり	ゆかり	17.0 g
	みそ汁	木綿豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,にんじん,ほうれんそう	昆布,かつお節,さば節	2.0 g
	みかん(いよかん)			★いよかん		
26月 24日	塩むすび		精白米,米粒麦		塩,昆布	532 kcal
	鮭の塩焼き	★秋鮭		根しょうが	清酒,塩	25.9 g
	浅漬け	細切り昆布		はくさい,にんじん,かぶ根,かぶ(葉)	塩,だし汁	11.3 g
	栄養みそ汁	白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,あさつき	昆布,かつお節,さば節,本みりん,しょうゆ	1.9 g
27火 30日	コッペパン		★国内産小麦粉コッペパン			647 kcal
	いちごジャム			いちごジャム		27.4 g
	くじらの竜田揚げ	くじら肉	小麦粉,かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが,たまねぎ	清酒,本みりん,しょうゆ	25.9 g
	干切りキャベツ			キャベツ,にんじん,きゅうり	塩,こしょう,穀物酢	2.3 g
	トマトシチュー	鶏モモ肉,白いんげんまめ	なたね油,じゃがいも,豆乳バター,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぶ根,トマトケチャップ,トマトピューレ,トマト缶,かぶ(葉)	赤ワイン,塩,こしょう,ウスターソース	
28水 ☆タイムスリップ☆	ソフトめん		ソフト麺			611 kcal
	ミートソース	豚ももひき肉	なたね油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマト缶,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,しょうゆ	22.5 g
	フレンチサラダ		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,こしょう	16.5 g
	フルーツポンチ		上白糖	みかん缶,パイナップル缶,★白桃缶,レモン汁	白ワイン	2.4 g
29木	ミルクイwichi		ミルクイwichi			580 kcal
	カレーライス	豚肩肉	精白米,なたね油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,ブーンピューレ,にんにく,根しょうが,にんじん,トマト缶,青ピーマン	カレー粉,ターメリック,豚骨赤ワイン,塩,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,しょうゆ,カルダモン,ガラムマサラ,クミン,コリアンダー	20.0 g
	塩もみ野菜			はくさい,きゅうり,にんじん	昆布,塩	18.5 g
30金	きびご飯		精白米,もちきび			551 kcal
	肉じゃが	豚肩肉	なたね油,じゃがいも,しらたき,竹輪,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,きぬさや	本みりん,しょうゆ,清酒,だし汁	20.8 g
	小松菜のえのき和え		三温糖	こまつな,にんじん,えのきたけ,根しょうが	だし汁,しょうゆ	11.8 g
	こづゆ(福島県)	ほたて貝柱レトルト	さといも,こんにゃく,小町干	干し椎茸,きくらげ,ほうれんそう	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,しょうゆ,塩	1.7 g
	りんご			★サンふじりんご	塩	

※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



新年 あけまして おめでとうございます。  
みなさんの 学校生活の 楽しい思い出となれるよう  
引き続き 安全 安心な 給食 提供 に 努めてまいります。  
本年もよろしくお願いいたします。

