



# 2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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	あんかけ焼きそば		鶏モモ肉,短冊いか, ★むきえび	蒸し中華めん,なたね油,かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ水蒸,はくさい,チンゲン菜	鶏がらスープ,うすくちしょうゆ,清酒,本みりん,塩	666 kcal
	はるまき 春巻き		豚肩	はるまきの皮,なたね油,はるさめ,三温糖,ごま油,かたくり粉,小麦粉,揚げ油	干し椎茸,たけのこ,にんじん,にら	清酒,しょうゆ	28.3 g
	スープ		乾燥わかめ		たまねぎ,キャベツ,こまつな	鶏がら,清酒,本みりん,塩,しょうゆ,こしょう	21.4 g
3火	いわしのかば焼き丼		★まいわし	精白米,かたくり粉,揚げ油,三温糖	根しょうが	清酒,しょうゆ,本みりん	599 kcal
	ごもくまめ 五目豆		だいず,こんぶ	こんにゃく,三温糖	干し椎茸,にんじん,ごぼう,いんげん	清酒,うすくちしょうゆ,しょうゆ,だし汁	23.5 g
	おにかまぼこのすまし汁		おにかまぼこ		だいこん,はくさい,にんじん,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	22.3 g
4水	ごはん			精白米			509 kcal
	さわらの西京焼き		★さわら,白みそ	三温糖	根しょうが	清酒,本みりん	25.1 g
	しらあ 白和え		絹ごし豆腐	しらたき,三温糖	ほうれんそう,にんじん	だし汁,しょうゆ	14.6 g
	すまし汁				にんじん,キャベツ,生しいたけ,きぬさや	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.6 g
5木	いちご				いちご		
	チキンピラフ		鶏モモ肉	精白米,豆乳バター,なたね油	にんじん,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	塩,白ワイン,うすくちしょうゆ,こしょう	519 kcal
	ガーリックたこポテト		ゆでだこ	じゃがいも,オリーブ油	にんにく,いんげん	白ワイン,塩,バジル	22.3 g
	こまつな 小松菜ときのこのスープ		鶏モモ肉	なたね油	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ,こまつな	豚骨,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	16.4 g
6金	みかん (ネーブル)				★ネーブルオレンジ		2.4 g
	ごはん			精白米			509 kcal
	のりの佃煮		ぎざみのり	三温糖		清酒,本みりん,しょうゆ	26.7 g
	いかの香味焼き		いか	ごま油	根しょうが,ねぎ,たまねぎ	清酒,しょうゆ,本みりん	12.6 g
	きんぴら			なたね油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,にんじん,いんげん	清酒,しょうゆ	2.5 g
9月	みそ汁	木綿豆腐,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,生しいたけ,こまつな	昆布,かつお節,さば節		
	ジャンバラヤ	ウィンナー,ひよこまめ	精白米,豆乳バター,なたね油	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルームスライス,青ピーマン,赤ピーマン	カレー粉,塩,白ワイン,こしょう,チリパウダー	627 kcal	
	フライドチキン	鶏手羽元	小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,かたくり粉,揚げ油	にんにく,根しょうが	塩,こしょう,清酒,しょうゆ,オールのスパイス	22.3 g	
10火	ABCスープ		マカロニ7ツパット	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,こまつな	豚骨,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	26.4 g	
	ごはん			精白米		516 kcal	
	ぶり大根	★ぶり	三温糖	根しょうが,だいこん	塩,清酒,しょうゆ,本みりん,だし汁	23.3 g	
	すみそあ 酢味噌和え	生わかめ,焼き竹輪, ★しらす干し,白みそ	三温糖	にんじん,きゅうり	本みりん,穀物酢,だし汁	15.8 g	
12木	すまし汁	木綿豆腐		生しいたけ,はくさい,かぶ根,かぶ(葉)	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.1 g	
	シュガー揚げパン			コッペパン(乳卵無),揚げ油,グラニュー糖		572 kcal	
	ぶたにく 豚肉と大豆のトマト煮	豚肩肉,だいず	なたね油,じゃがいも,三温糖	根しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム,トマト缶,トマトケチャップ	塩,こしょう,ウスターソース,赤ワイン,パセリ粉	25.9 g	
13金	フレンチサラダ	ベーコン	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	27.2 g	
						1.9 g	
	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		697 kcal	
	カレーライス	鶏モモ肉	精白米,豆乳バター,なたね油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,ブルーベリー,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,鶏がらスープ,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	16.8 g	
スープ			たまねぎ,にんじん,かぶ根,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	17.8 g		
ザクザクココアマフィン	豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳バター,ソーダクラッカー			ベーキングパウダー,ビュアココア	2.5 g	

節分

立春

のりの日

アメリカ料理

寒天の日 16月	親子丼	きざみのり,鶏モモ肉,★たまご	精白米,なたね油,しらたき,三温糖	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ,きぬさや	清酒,うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩,本みりん,だし汁	611 kcal
	れんこんのみそ汁	白みそ,赤みそ		キャベツ,にんじん,れんこん,こまつな	昆布,かつお節,さば節	24.6 g
	みかん寒天	粉寒天	三温糖	ミカンジュース,みかん缶		18.6 g
						2.1 g
千切り大根の日 17火	ご飯		精白米			568 kcal
	さばのみりん焼き	★さば	なたね油	根しょうが	本みりん,塩,しょうゆ	24.0 g
	はりはり漬け	細切り昆布	★白いりごま,三温糖,ごま油	切干しだいこん,にんじん,こまつな	穀物酢,しょうゆ,塩	22.7 g
	青さのみそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ,青さのり		はくさい,にんじん	昆布,かつお節,さば節	1.9 g
水 18水	ご飯		精白米			568 kcal
	ジャンボしゅうまい	豚ひき肉,鶏ひき肉,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	しょうゆ,塩,清酒	23.9 g
	ナムル		三温糖,ごま油	にんじん,だいこん,ほうれんそう	しょうゆ,塩	18.9 g
	チゲ風スープ	ほたて貝柱,レトルト,木綿豆腐,油揚げ	ごま油	たまねぎ,はくさい,きくらげ,ねぎ,白菜キムチ,チンゲン菜	鶏がら,本みりん,清酒,塩,しょうゆ,ナンプラー	1.9 g
木 19木	ピタパン		ピタパン			574 kcal
	ケバブチキン	鶏モモ肉		にんにく,たまねぎ,レモン汁	タイム粉,チリパウダー,塩,しょうゆ	27.0 g
	オレガノポテト		じゃがいも,揚げ油		塩,オレガノ	24.7 g
	レンズ豆のスープ	レンズまめ(乾)		たまねぎ,にんじん,いんげん	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.2 g
金 20金	チーズおかかご飯	かつお節,★シュレットチーズ	精白米,ごま油		しょうゆ	489 kcal
	たらの照り焼き	★たら		根しょうが	しょうゆ,本みりん,清酒	26.9 g
	白菜のおひたし		三温糖	はくさい,水菜,にんじん	しょうゆ,本みりん,だし汁	12.6 g
	みそ汁	木綿豆腐,白みそ,赤みそ		キャベツ,にんじん,こまつな	昆布,かつお節,さば節	2.6 g
いちご			いちご			
火 24火	麻婆豆腐丼	木綿豆腐,豚ひき肉,鶏むねひき肉	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,にんじん,干し椎茸,たけのこ,たまねぎ	鶏がらスープ,しょうゆ,塩,清酒,トウバンジャン	553 kcal
	バンサンスー	ロースハム	はるさめ,三温糖,ごま油	にんじん,★もやし,きゅうり	穀物酢,塩,しょうゆ	23.2 g
	ワンタンスープ		ウエーブワンタン	ねぎ,はくさい,こまつな	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう,しょうゆ	15.6 g
	りんご			★サンふじりんご	塩	2.0 g
水 25水	塩ちゃんこうどん	鶏モモ肉	冷凍ゆでうどん,なたね油,豆乳バター	にんにく,にんじん,はくさい,ねぎ,水菜	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,塩	515 kcal
	わかさぎ入りかき揚げ	★わかさぎ	小麦粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,いんげん	塩	20.3 g
	ゆかり和え			キャベツ,だいこん,きゅうり,えのきたけ	ゆかり	20.7 g
						1.6 g
木 26木	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米			526 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き	★秋鮭,あおのり粉	ノンエッグマヨネーズ,ごま油,パン粉	根しょうが	清酒,塩	27.1 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,だし汁	15.5 g
	むらくも汁	油揚げ,★たまご	かたくり粉	キャベツ,にんじん,ほうれんそう	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,塩,しょうゆ	1.9 g
みかん(せとか)			★せとか			
金 27金	ココアパン(うずまき)		★ココアパン			624 kcal
	ポークストロガノフ	豚肩肉	豆乳バター	にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,エリンギ,トマトケチャップ,トマト缶,青ピーマン	ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ,塩,豆乳クリーム	20.1 g
	さつまいもチップス		さつまいも,揚げ油			23.3 g
	フルーツポンチ		三温糖	みかん缶,★白桃缶,パイン缶,レモン汁	白ワイン	1.6 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

※12日(木) コッペパン、19日(木) ピタパンは、いずれも乳・卵不使用のものを使用します。

※3日(火) おにかまぼことは、おにの絵が描かれたかまぼこです。

## 6年生好きな給食ランキング



1位 しょうゆラーメン

2位 ココア揚げパン

3位 勝つかレー



- 4位 手作りメロンパン(メロンパン)  
サイダーフルーツポンチ
- 5位 フルーツポンチ  
カレーライス  
シュガー揚げパン
- 6位 わかめご飯  
キムタクご飯



卒業前にもう一度食べたい! そんな思い出の給食を聞きました。見事ランクインした献立は2、3月の給食に提供します。(献立表の★印)詳しくはランチルーム前に掲示しています。ぜひ見に来てください!

