



7がつのこんだて



令和8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
1 水	カリカリ梅と じゃこのごはん		★ちりめんじゃこ	精白米、ごま油	カリカリ梅		595 kcal
	さばのピリ辛揚げ		★さば	かたくり粉、揚げ油、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	24.2 g
	磯辺和え		きざみのり	三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、根しょうが	しょうゆ	23.9 g
	みそ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ		キャベツ、だいこん、ねぎ、いんげん	だし汁、昆布、うるめ・さば節	2.0 g
2 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	541 kcal
	ヤムウンセン (えび入り春雨サラダ)		豚ひき肉、★むきえび	油、はるさめ、三温糖	にんじん、きゅうり、赤たまねぎ、生くらげ、にんにく、レモン汁	ナンプラー、チリパウダー、しょうゆ	25.0 g
	アジアンスープ		鶏モモ肉	ごま油	にんじん、だいこん、ねぎ、根しょうが、レモン、チンゲン菜	鶏がら、清酒、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、りんご酢	16.6 g
							1.8 g
3 金	五目うどん		油揚げ、豚もも千切り、かまぼこ、生わかめ	冷凍ゆでうどん	干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな	だし汁、水、昆布、うるめ・さば節、うすくちしょうゆ、本みりん、塩、清酒	570 kcal
	野菜の練りごま和え		油揚げ	三温糖、★白ねりごま	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ	23.6 g
	ガーリックたこポテト		たこ	オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、かたくり粉、揚げ油	にんにく、いんげん	白ワイン、塩、バジルみじん切り	26.3 g
							1.9 g
6 月	きなこ揚げパン		きな粉	★コッペパン、揚げ油、きび砂糖		塩	628 kcal
	鮭のコーンクリーム ソース焼き		★秋鮭、豆乳クリーム	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし缶(ワリ)、ホールコーン、パセリ	塩、こしょう、白ワイン	31.3 g
	夏野菜のミネストローネ		ベーコン、鶏モモ肉	オリーブ油、じゃがいも、アヲパットマカロニ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、ホールトマト缶、話、キャベツ	水、鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう	27.0 g
							3.0 g
7 火	おかかとひじきのごはん		ひじき、かつお節	精白米、油、三温糖		水、しょうゆ、本みりん	550 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		★子持ちししゃも 2L、あおのり粉	小麦粉、揚げ油		清酒	24.0 g
	キャベツの香味和え				キャベツ、きゅうり、にんじん、根しょうが	うすくちしょうゆ、塩、本みりん	17.5 g
	七タ汁		ちらしかまぼこ	そうめん	にんじん、いんげん	塩、清酒、うすくちしょうゆ、うるめ・さば節、昆布、水	2.5 g
8 水	勝浦タンタンメン		豚ももひき肉、粉かつお	蒸し中華めん、油、三温糖	にんにく、根しょうが、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう(冷凍)	水、昆布、うるめ・さば節、鶏がら、パプリカパウダー、しょうゆ、塩、清酒、ラー油	621 kcal
	かつおのあずま煮		★かつお 角切り	かたくり粉、揚げ油、三温糖	根しょうが、にんにく	しょうゆ、清酒、本みりん	30.0 g
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	油、三温糖	ホールコーン、キャベツ、きゅうり	りんご酢、塩、こしょう	21.4 g
							2.2 g

半夏生の献立

七夕の献立

友好都市・勝浦市の献立

9 木	ごはん			精白米,米粒麦		水	572 kcal
	ツナ佃煮 つくだに		ツナ	三温糖		しょうゆ,本みりん,清酒	23.5 g
	ちくわの カリカリ梅揚げ うめ あ		焼き竹輪	小麦粉,揚げ油	カリカリ梅	水	17.3 g
	おかか和え あ		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	2.1 g
	沢煮碗 さわにわん		豚ももこま	米ぬか油	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,えのきたけ,こねぎ	うるめ・さば節,水,塩,清酒,本みりん,うすくちしょうゆ	
10 金	タコライス		豚ひき肉,国産大豆水煮,乾燥金時豆,★シュレッドチーズ	精白米,油,三温糖,小麦粉	キャベツ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,青ピーマン,赤ピーマン	清酒,塩,しょうゆ,本みりん,トマトケチャップ,中濃ソース,チリパウダー,カレー粉	620 kcal
	もずく汁 じる		もずく(塩蔵,塩抜き),かまぼこ,木綿豆腐		だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	水,昆布,うるめ・さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	25.6 g
	パインゼリー		寒天,ゼラチン	三温糖	パイン缶,パインジュース		20.2 g
							1.9 g
13 月	ジョア(マスカット)		★ジョア(マスカット)				564 kcal
	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米,米粒麦			25.1 g
	鶏唐揚げのレモン醤油 とり からあ		鶏もも肉,鶏もも肉	上新粉,かたくり粉,揚げ油,三温糖	根しょうが,レモン汁,レモン	塩,清酒,しょうゆ,水	18.9 g
	パリパリ油揚げの和え物 あひらあ		油揚げ	三温糖	こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ,本みりん	2.4 g
	かきたま汁 じる		鶏もも肉,木綿豆腐,★たまご	かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	水,うるめ・さば節,しょうゆ,塩,清酒	
14 火	スタミナ丼 どん		豚もも肉	精白米,米粒麦,ごま油,米ぬか油,かたくり粉	にんにく,根しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,にら	水,清酒,しょうゆ,本みりん,塩,こしょう	632 kcal
	五目スープ ごもく		かまぼこ	じゃがいも	にんじん,キャベツ,こまつな	水,鶏がら,塩,こしょう,清酒,しょうゆ	22.7 g
	ブルーベリーマフィン		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	19.3 g
							2.4 g
15 水	梅ちらし寿司 うめ まし		鶏もも肉,油揚げ	精白米,三温糖	カリカリ梅,干し椎茸,ごぼう,にんじん,いんげん	米酢,塩,しょうゆ,本みりん	576 kcal
	さばの文化干し ぶんか ぼ		★さば文化干し				29.1 g
	冬瓜汁 とうがなんじる		鶏もも肉,木綿豆腐	かたくり粉	にんじん,えのきたけ,とうがなん,こまつな	昆布,うるめ・さば節,水,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	21.7 g
							2.5 g
16 木	ピタパン			ピタパン(乳卵不使用)			618 kcal
	ケバブチキン		鶏もも肉	三温糖	にんにく,根しょうが	塩,うすくちしょうゆ,パプリカパウダー,コリアンダー,タイム粉,オレガノ,カレー粉	29.9 g
	ペッパーポテト			じゃがいも,かたくり粉,小麦粉,米ぬか油		塩,黒こしょう,ガーリックパウダー	27.4 g
	ハーブチキンサラダ		鶏むね肉	油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんにく	清酒,塩,こしょう,バジルみじん切り,しょうゆ,りんご酢	2.4 g
17 金	なすとごぼうの ドライカレー まめ		豚ひき肉	精白米,米粒麦,油,三温糖,小麦粉,揚げ油	根しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ホールトマト缶詰,トマトケチャップ,なす,青ピーマン	カレー粉,塩,赤ワイン,水,こしょう,ウスターソース,しょうゆ	671 kcal
	ひよこ豆の チキンサラダ		ひよこめ,鶏胸肉	じゃがいも,油,三温糖	きゅうり,にんじん,赤ピーマン,ブロッコリー,たまねぎ	塩,清酒,りんご酢,しょうゆ,粒マスタード	24.4 g
	セレクトデザート		★バニラアイスクリーム(乳使用・卵不使用)	★豆乳アイス(いちご味)ガリガリ君ソーダ			23.2 g
	※3種類から1つ選びます。 しゅるい						1.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

