



4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	1杯ーたんぱく質 脂質 食塩相当量
2/6年生 給食始	8水		★ジョア (マスカット)				593 kcal
	ごはん			精白米			24.2 g
	豚肉のしょうが焼き		豚肩ロース	なたね油, しらだき, 三温糖	たまねぎ, 根しょうが	しょうゆ, 清酒, 本みりん	13.0 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	2.1 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		キャベツ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	昆布, うるめ・さば節	
	いちご蒸しパン		豆乳	ホットケーキミックス, 三温糖, いちごジャム	いちご	ベーキングパウダー	
9木	9木			精白米			564 kcal
	さばのみそマヨネーズ焼き	MILK	★さば, 白みそ, 赤みそ	三温糖, ノンエッグマヨネーズ	根しょうが	清酒	23.9 g
	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	21.8 g
	すまし汁				たけのこ水煮, にんじん, 生しいたけ, はくさい, こまつな	昆布, うるめ・さば節, 塩, うすくちしょうゆ, 清酒, 本みりん	1.8 g
10金	10金			★ミルクパン			580 kcal
	クリスピーチキン	MILK	鶏もも肉	三温糖, ノンエッグマヨネーズ, コーンフレーク	根しょうが, にんにく	しょうゆ, 本みりん, 清酒	26.4 g
	スナップえんどう				スナップえんどう		23.2 g
	春野菜のポトフ		ウィンナー	なたね油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, かぶ根, かぶ(葉)	鶏がら, 白ワイン, 本みりん, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	2.3 g
13月	13月		豚肩肉, 白みそ, 赤みそ	中華めん, 豆乳, バター	にんにく, 根しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, 干し椎茸, ホールコーン, ほうれんそう, にら	豚骨, 本みりん, 清酒, 塩, こしょう	504 kcal
	バンバンジーサラダ	MILK	鶏むね肉	はるさめ, ★白ねりごま, 三温糖	にんじん, きゅうり, だいこん	清酒, 塩, こしょう, 穀物酢, しょうゆ	24.4 g
	りんご				★りんご	塩	13.9 g
14火	14火			精白米			525 kcal
	さわらの西京焼き		★さわら, 白みそ	ごま油, 三温糖	根しょうが	清酒, 塩, こしょう	27.3 g
	おかか和え	MILK	かつお節		だいこん, こまつな, にんじん	うすくちしょうゆ	15.6 g
	若竹汁		鶏胸肉, ちらしかまぼこ, 生わかめ	かたくり粉	たけのこ水煮, ねぎ	昆布, うるめ・さば節, 清酒, 本みりん, 塩, うすくちしょうゆ	1.9 g
	みかん (カラマンダリン)				★カラマンダリン		
15水	15水		鶏むねひき肉, 鶏ももひき肉	精白米, なたね油, 三温糖	にんじん, 根しょうが, 干し椎茸, ねぎ, きぬさや	しょうゆ, 本みりん, 清酒	609 kcal
	みそ汁	MILK	白みそ, 赤みそ		キャベツ, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, あさつき	昆布, うるめ・さば節	23.5 g
	きな粉豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐, きな粉	小麦粉, 三温糖, 揚げ油		ベーキングパウダー, バニラエッセンス	19.7 g
16木	16木		ロースハム	★国内産小麦粉食パン, なたね油, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, ホールコーン	こしょう, パセリ粉	556 kcal
	フレンチサラダ	MILK		三温糖, なたね油	キャベツ, きゅうり, にんじん	塩, 穀物酢	24.3 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, トマトケチャップ, 青ピーマン	ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ, チリパウダー	23.0 g
							2.3 g
17金	17金		鶏もも肉	精白米, 豆乳, バター, なたね油, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, ブルーンビュレ, 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, 鶏がら, 赤ワイン, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ, 塩, 生卵, タマゴ, コリアンダー, クミン, ガラムマサラ	626 kcal
	アスパラサラダ	MILK	ロースハム	三温糖, なたね油	アスパラガス, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	塩, 穀物酢	20.3 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶, みかん缶, もも缶, レモン汁	白ワイン	20.6 g
							1.8 g

1年生
給食始



20月	ごはん		精白米			510 kcal
	鮭の磯辺焼き	★秋鮭,きざみのり			清酒,しょうゆ,本みりん	28.2 g
	ゆかり和え			はくさい,きゅうり,にんじん	ゆかり,塩	13.5 g
	豚汁	豚肩肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	ごま油,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	昆布,うるめ・さば節,清酒	1.5 g
みかん(清見オレンジ)			★清見オレンジ			
21火	麻婆豆腐丼	木綿豆腐,豚ももひき肉,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	513 kcal
	華風野菜		三温糖,ごま油	かぶ根,きゅうり	穀物酢,塩,しょうゆ	22.3 g
	ワンタンスープ		ウエーブワンタン	にんじん,ねぎ,はくさい,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,本みりん,塩,こしょう,しょうゆ	14.3 g
						1.9 g
22水	ケチャップライス	豚肩肉	精白米,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,冷凍グリーンピース	白ワイン,中濃ソース,塩,こしょう	501 kcal
	かぼちゃサラダ	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	18.5 g
	スープ			にんじん,ぶなしめじ,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
						1.9 g
23木	キャベツの和風パスタ	豚ももひき肉	スパゲティ,なたね油,三温糖	にんじん,キャベツ,えのきたけ,切干しいんこ,こまつな	しょうゆ,塩,本みりん,穀物酢	608 kcal
	すまし汁	かまぼこ		たまねぎ,はくさい,ぶなしめじ,ほうれんそう	昆布,うるめ・さば節,清酒,本みりん,しょうゆ,塩	21.7 g
	大学芋		さつまいも,揚げ油,水あめ,三温糖		しょうゆ	20.1 g
						1.7 g
24金	中華菜飯	焼き豚	精白米,もち米,なたね油,ごま油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,チンゲン菜	清酒,うすくちしょうゆ,本みりん,塩,しょうゆ	505 kcal
	ごぼうサラダ		三温糖,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり,ホールコーン	こしょう,うすくちしょうゆ,清酒	20.5 g
	ニラたまスープ	鶏もも肉,木綿豆腐,★たまご	かたくり粉	たまねぎ,切干しいんこ,にら	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	15.1 g
	みかん(しらぬい)			★しらぬい		1.8 g
27月	黒砂糖パン		★黒砂糖パン			653 kcal
	豚肉とアスパラのケチャップ焼き	豚肩肉	オリーブ油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトケチャップ,アスパラガス	赤ワイン,塩,中濃ソース,穀物酢	27.6 g
	レンズ豆のスープ	レンズまめ(乾)		にんじん,ぶなしめじ,かぶ根,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,本みりん,うすくちしょうゆ,塩,こしょう	30.1 g
	カップチーズケーキ	★クリームチーズ,★たまご,★生クリーム	三温糖,小麦粉	レモン汁		2.3 g
28火	わかめうどん	鶏もも肉,生わかめ	冷凍ゆでうどん,なたね油	根しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	清酒,昆布,うるめ・さば節,うすくちしょうゆ,本みりん,塩	516 kcal
	ししゃものから揚げ	★子持ちししゃも	小麦粉,かたくり粉,揚げ油	根しょうが	清酒	24.4 g
	みかん(甘夏)			★甘夏		23.2 g
						1.6 g
30木	たけのこご飯		精白米,なたね油	たけのこ水煮,にんじん,かぶ(葉)	昆布,清酒,本みりん,しょうゆ,塩	522 kcal
	いかのかりんと揚げ	短冊いか	三温糖,かたくり粉,小麦粉,揚げ油	根しょうが	清酒,本みりん,しょうゆ	24.7 g
	昆布和え	細切り昆布	三温糖	かぶ根,きゅうり,はくさい	うすくちしょうゆ,塩,穀物酢,だし汁	17.3 g
	すまし汁	木綿豆腐		にんじん,キャベツ,生しいたけ,こまつな	昆布,うるめ・さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.1 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



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただければと思います。

給食前には手を洗います。清潔なハンカチを持参させてください。また、給食当番の週はマスクも持参させてください。衛生的に配膳をおこなうために必要です。週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、週明けに持参させてください。

昨年度に引き続き、西東京市立小中学校は、児童の給食費は無償となります。食材費、光熱費等すべて市の税金で賄います。本校給食調理も引き続き「日本国民食株式会社」が業務をおこないます。安全安心な給食を提供してまいります。ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。