

12がつのこんだて



令和5年12月 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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん			精白米		503 kcal
	鶏肉のはちみつ焼き		鶏モモ肉	はちみつ,三温糖	根しょうが	21.6 g
	大根田楽		赤みそ	三温糖	だいこん,ゆず	15.8 g
	すまし汁		★焼き抜きかまぼこ		えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	1.9 g
5 火	ごはん			精白米		563 kcal
	すき焼き風煮		豚肩ロース,焼き豆腐	なたね油,しらたき,小町ふ,きび砂糖,三温糖	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,はくさい,えのきたけ,ねぎ	24.5 g
	蓮根とちくわのサラダ		だいず,★焼き竹輪	ノンエッグマヨネーズ	れんこん,にんじん,きゅうり	18.5 g
	みかん(早香)				★みかん(早香)	1.4 g
6 水	菜飯			精白米,ごま油,★白いりごま	だいこん葉,こまつな	603 kcal
	生揚げと野菜のみぞれ煮		生揚げ,鶏モモ肉	なたね油,米白紋油,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ,干し椎茸,だいこん,根しょうが	22.9 g
	わかめとジャコのサラダ		★ちりめんじゃこ,生わかめ	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが,ねぎ	23.4 g
						1.8 g
7 木	ごはん			精白米		563 kcal
	さわらの西京焼き		★さわら,白みそ	三温糖	根しょうが	30.6 g
	こふきいも			じゃがいも		16.9 g
	トビウオ団子汁		★とびうおすりみ	かたくり粉,米白紋油	にんじん,だいこん,はくさい,トウモロコシ,ねぎ,根しょうが	1.9 g
8 金	キャロットライス			精白米,オリーブ油	にんじん	545 kcal
	ホタテソテー		ほたてがい(貝柱)	豆乳バター		26.1 g
	オーロラサラダ		ロースハム	ノンエッグマヨネーズ,三温糖	キャベツ,きゅうり,★もやし,れんこん,トマト,ケチャップ	14.3 g
	スープ			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな	2.0 g
	ミルクココアゼリー		寒天,★調理用牛乳	三温糖		
11 月	やきとり丼		鶏モモ肉,きざみのり	精白米,米粒麦,三温糖	にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ	579 kcal
	和風サラダ		★ツナ	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,だいこん	24.6 g
	みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ	さつまいも	はくさい,にんじん,こまつな	20.1 g
						1.8 g
12 火	ガーリックトースト			★ソトフツパ,豆乳バター	にんにく,パセリ	551 kcal
	冬野菜のシチュー		鶏モモ肉,ベーコン,豆乳	マカロニ,じゃがいも,薄力小麦粉,豆乳,バター,なたね油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぶ根,ブロッコリー	20.6 g
						28.5 g
						1.8 g



カルシウム強化献立
4年生 社会科見学

13 水	ごはん		精白米		544 kcal
	ボラの南蛮漬け	★ぼら	かたくり粉,米白紋油,三温糖	根しょうが,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,一味とうがらし	25.3 g
	茶碗蒸し	★たまご,鶏モモ肉,★糸かまぼこ		生しいたけ,たけのこ,切りみつば	18.7 g
	すまし汁			キャベツ,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	2.1 g
14 木	ペペロンチーノ	豚肩ロース	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,とうがらし(乾)	587 kcal
	スープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,★もやし,あさつき	19.6 g
	春巻きアップルパイ		三温糖,さつまいも,豆乳バター,はるまきの皮,米白紋油	★りんご,レモン	18.0 g
					1.6 g
15 金	麦ごはん		精白米,米粒麦		591 kcal
	キャベツメンチカツ	豚ひき肉,押し豆腐,豆乳	なたね油,小麦粉,パン粉,米白紋油,三温糖	たまねぎ,キャベツ,トマトケチャップ	22.4 g
	きのこマヨ炒め		オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん	22.1 g
	みそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ		ごぼう,にんじん,だいこん,だいこん葉,ねぎ	1.9 g
18 月	メロンパン風トースト		★食パン,豆乳バター,小麦粉,グラニュー糖		510 kcal
	ハーブチキンサラダ	鶏胸肉	なたね油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	20.1 g
	冬のミネストローネ	だいず,ベーコン	三温糖	たまねぎ,セロリー,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,かぶ根,ホールトマト缶詰,かぶ(葉)	21.4 g
					2.0 g
19 火	わかめごはん	わかめごはんの素	精白米		513 kcal
	鮭のさざれ焼き	★秋鮭,あおのり粉	ノンエッグマヨネーズ,パン粉	にんにく,根しょうが	27.2 g
	ゆかり和え			キャベツ,にんじん,★もやし	13.6 g
	みそ汁	木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,こまつな,だいこん葉	2.1 g
20 水	ちゃんぽん	豚肩肉,★かまぼこ	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,にんじん,★もやし,キャベツ,チンゲン菜,にら,干し椎茸,ねぎ	572 kcal
	ぶりの照り焼き	★ぶり	三温糖	根しょうが	31.7 g
					22.1 g
					2.2 g
21 木	パセリライス		精白米,オリーブ油	パセリ	514 kcal
	BBQチキン	鶏モモ肉	三温糖	★りんご,たまねぎ,にんにく,根しょうが,トマトケチャップ	21.6 g
	コーンソテー		豆乳バター	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,エリンギ,ホールコーン	17.2 g
	マカロニスープ		マカロニ アルフアット	はくさい,にんじん,えのきたけ,青ピーマン	1.9 g
22 金	セレクトドリンク	★ジョア(ブルーベリー)		★きになる野菜アップル&キャロット,ミカンジュース	695 kcal
	れんこんごはん	油揚げ	精白米	れんこん,えのきたけ	23.0 g
	さばのゆず竜田揚げ	★さば	小麦粉,かたくり粉,米白紋油	根しょうが,ゆず	14.6 g
	きんぴら		ごま油,こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,一味とうがらし,いんげん	2.2 g
	南京汁	赤みそ,白みそ		日本かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	
	冷やし白玉ぜんざい	あずき(乾)	三温糖,冷凍しらたまもち		

