

1がっのこんだて



令和6年1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材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	ごはん			精白米		503 kcal
	マツカゼヤ 松風焼き		鶏ひき肉, 押し豆腐, 赤みそ	かたくり粉, パン粉, 三温糖, ★ 白いりごま	ねぎ, たまねぎ, 生しいたけ	21.9 g
	ユウハク 紅白なます			上白糖	だいこん, にんじん, ゆず	14.3 g
	ナナクサジル 七草汁		鶏胸肉	かたくり粉	干し椎茸, 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	1.4 g
11 木	炊き込みごはん			精白米, さつまいも, こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, あさつき	585 kcal
	トリカラア 鶏の唐揚げ		鶏胸肉	ノンエッグマヨネーズ, かたく り粉, 大豆油	にんにく, 根しょうが	23.9 g
	おかかあえ		かつお節		★もやし, こまつな, にんじん	15.2 g
	おしるこ		あずき(乾)	上白糖, 冷凍しらたまもち		1.3 g
12 金	シナモントースト			★食パン, 豆乳バター, 上白糖		502 kcal
	コロコロサラダ		ボークハム	さつまいも, ノンエッグマヨ ネーズ, 上白糖	にんじん, きゅうり, ホールコーン	16.6 g
	スープ		鶏胸肉	じゃがいも, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ	18.0 g
	ホワイトゼリー		★カルピス		★もも缶	1.8 g
15 月	ごはん			精白米		501 kcal
	フタニク 豚肉のしょうが焼き		豚肩肉	なたね油, しらたき, 上白糖, か たくり粉	たまねぎ, ★もやし, 根しょうが	22.4 g
	キャベツのツナ和え		★ツナ		キャベツ, にんじん, きゅうり	16.3 g
	すまし汁		木綿豆腐		にんじん, はくさい, 生しいたけ, ねぎ	1.3 g
16 火	とり南蛮うどん		鶏モモ肉	冷凍ゆでうどん, ごま油, かたく り粉, 上白糖	たまねぎ, はくさい, ぶなしめじ, ねぎ, 一味 とうがらし	551 kcal
	さつまいもの天ぷら			さつまいも, 小麦粉, ノンエッグ マヨネーズ, 大豆油		17.8 g
	マツチャム 抹茶蒸しぱん		豆乳	小麦粉, 上白糖		16.9 g
						1.3 g
17 水	ごはん			精白米		516 kcal
	ユウヤドウフ タマゴヤ 高野豆腐の卵焼き		鶏ひき肉, 凍り豆腐, ★たまご	上白糖	根しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	23.1 g
	にんじんサラダ		★ツナ	オリーブ油	にんじん, らっきょう甘酢漬け	17.7 g
	みそ汁		白みそ, 赤みそ		たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, こまつな	1.9 g
18 木	ゆかりごはん			アルファ化米		606 kcal
	さばのみそマヨネーズ焼き		★さば, 赤みそ, 白みそ	上白糖, ノンエッグマヨネーズ	根しょうが	24.5 g
	もやしと長いもの和えもの			ながいも	★もやし, きゅうり	18.4 g
	おでん		むすびこんぶ, ★焼き竹輪, ★う ずら卵	こんにゃく, 上白糖	だいこん, にんじん	2.5 g
19 金	キツネ 狐ごはん		油揚げ	精白米, 上白糖	にんじん	579 kcal
	ヤサイ 野菜あんかけハンバーグ		押し豆腐, 鶏ひき肉, 豚ひき肉	押麦, パン粉, なたね油, 上白糖, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ぶなしめ じ, 根しょうが, 青ピーマン	24.6 g
	みそ汁		白みそ, 赤みそ, わかめ		だいこん, たまねぎ, 干し椎茸	19.8 g
						2.0 g

22月	カラフルピラフ		鶏ひき肉	アルファ化米,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	567 kcal
	たこ焼き風ポテト		ポークハム,あおのり粉	じゃがいも,かたくり粉,小麦粉,大豆油	ねぎ	18.4 g
	スープ		★ツナ		たまねぎ,キャベツ,エリンギ,こまつな	15.8 g
						1.9 g
23火	中華丼		豚肩肉,★短冊いか	精白米,米粒麦,なたね油,上白糖,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,★もやし,だけのこ,はくさい,チンゲン菜	511 kcal
	切り干し大根のナムル			ごま油,三温糖	切干しだいこん,★もやし,にんじん,にら	18.5 g
	春雨スープ		★なると	なたね油,緑豆はるさめ	たまねぎ,にんじん,だいこん,きくらげ	14.0 g
						1.7 g
24水	塩むすび			精白米,米粒麦		517 kcal
	鮭の塩焼き		★秋鮭		根しょうが	24.3 g
	浅漬け		細切り昆布		だいこん,にんじん,かぶ根,かぶ(葉)	12.3 g
	栄養みそ汁		生揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,あさつき	2.2 g
25木	コッペパン(いちごジャム)			★コッペパン,いちごジャム		472 kcal
	くじらの竜田揚げ		★くじら肉	小麦粉,かたくり粉,大豆油,上白糖	根しょうが,たまねぎ	24.3 g
	千切りキャベツ				キャベツ,にんじん,きゅうり	15.3 g
	マカロニスープ			マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ	1.9 g
26金	ソフトめん			ソフト麺		577 kcal
	ミートソース		豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆	なたね油,小麦粉,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマトピューレ,トマトケチャップ	22.1 g
	フレンチサラダ			なたね油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	15.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,★パイナップル缶,★もも缶,レモン	1.8 g
29月	カレーライス		豚肩肉	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,プルーンピューレ,にんにく,根しょうが,トマトピューレ,にんじん,青ピーマン	580 kcal
	塩もみ野菜				キャベツ,きゅうり,にんじん	19.0 g
						18.4 g
						1.2 g
30火	ヤクルト		★ヤクルト			537 kcal
	きびご飯			精白米,もちきび		15.7 g
	肉じゃが		鶏ひき肉	じゃがいも,しらたき,竹輪,なたね油,上白糖,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,干し椎茸	6.2 g
	ごまあえ			★白すりごま,★白いりごま,上白糖	こまつな,キャベツ,★もやし	1.6 g
	おつけ団子(山梨県北杜市)		豚肩肉,白みそ,赤みそ	さといも,小麦粉	だいこん,ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	
31水	シュガートースト			★食パン,豆乳バター,上白糖		570 kcal
	魚のマスタードフライ		★ぼら	ノンエッグマヨネーズ,パン粉,大豆油		25.1 g
	ブロッコリーポタージュ		豆乳,豆乳クリーム	オリーブ油,じゃがいも,かたくり粉	ブロッコリー,たまねぎ	28.8 g
						1.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

