

4がつのこんだて



令和6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	1杯当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	ごはん			精白米		483 kcal
	さわらのみそ焼き		★さわら,赤みそ	三温糖	根しょうが	24.3 g
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ,こまつな,にんじん	13.7 g
	若竹汁		★なると,生わかめ		たけのこ,ねぎ	1.8 g
11 木	ごはん			精白米,もちきび		527 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか	かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが	23.9 g
	かぶの昆布和え		細切り昆布	三温糖	にんじん,かぶ根,かぶ(葉)	17.0 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		たまねぎ,にんじん,はくさい,あさつき	2.1 g
12 金	ぶどうパン			★ぶどうパン		543 kcal
	クリスピーチキン		鶏モモ肉	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	24.3 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),スナップえんどう	22.2 g
						2.2 g
15 月	梅ひじきごはん		ひじき,★ちりめんじゃこ	精白米,★白いりごま	カリカリ梅	605 kcal
	大根と豚肉の炒め煮		豚肩肉,赤みそ	こんにゃく,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	21.6 g
	すまし汁		木綿豆腐		たまねぎ,にんじん,こまつな	18.0 g
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	小麦粉,三温糖,大豆油		2.4 g
16 火	わかめうどん		鶏モモ肉,生わかめ	★冷凍ゆでうどん,なたね油	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	501 kcal
	五目きんぴら		★さつま揚げ	なたね油,しらたき,三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん	18.8 g
	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		14.3 g
						2.1 g
17 水	麦ごはん			精白米,米粒麦		548 kcal
	麻婆茄子		豚ひき肉,だいず,赤みそ	なたね油,ごま油,三温糖,かたくり粉	にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,なす	22.6 g
	華風野菜			三温糖,ごま油	かぶ根,きゅうり	17.8 g
	ワンタンスープ			ウエーブワンタン	きくらげ,にんじん,たけのこ,ねぎ,かぶ(葉)	2.3 g
18 木	ごはん			精白米		598 kcal
	さばのケチャップ焼き		★さば	三温糖	根しょうが,にんにく,トマトケチャップ	24.5 g
	浅漬け			三温糖	だいこん,にんじん,はくさい	21.8 g
	さつま汁		鶏モモ肉,赤みそ,白みそ	かたくり粉,さつまいも	にんじん,ねぎ,こまつな	1.7 g

2年生給食始

パンの日

5年生遠足(給食無)

19金	チキンカレーライス	鶏モモ肉	精白米,米粒麦,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,トマトピューレ,にんじん,青ピーマン	582 kcal
	アスパラサラダ		三温糖,なたね油	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,にんじん	18.1 g
					19.6 g
					1.3 g
22月	タンメン	豚肩肉	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,ねぎ,はくさい,キャベツ,たまねぎ,にんじん	534 kcal
	バンバンジーサラダ	鶏むね肉	緑豆はるさめ,三温糖,★白ねりごま	にんじん,きゅうり,キャベツ	23.4 g
	りんご			りんご	15.0 g
					2.0 g
23火	そばろ丼	豚ひき肉,鶏ひき肉	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,干し椎茸,ねぎ	579 kcal
	白菜のおひたし		三温糖	こまつな,はくさい,水菜,にんじん	27.8 g
	すまし汁	生揚げ	小町ふ	キャベツ,えのきたけ	22.3 g
					1.7 g
24水	マーブル食パン		★マーブル食パン		531 kcal
	ポークビーンズ	だいず,豚ひき肉	なたね油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,根しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ホールトマト缶詰,トマトケチャップ,いんげん,冷凍グリーンピース	22.3 g
	フレンチサラダ	ポークハム	三温糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.1 g
					2.3 g
25木	ジョア (ブルーベリー)	★ジョア (ブルーベリー)			517 kcal
	にんじんごはん		精白米,三温糖	にんじん	22.7 g
	レバーとポテトの甘辛揚げ	豚レバー,★牛乳	小麦粉,じゃがいも,大豆油,三温糖	根しょうが,たまねぎ	8.9 g
	ほうれん草ののり和え	きざみのり	三温糖	ほうれんそう,にんじん,はくさい,根しょうが	2.0 g
	みそ汁	白みそ,赤みそ	ごま油	西洋かぼちゃ,なす,たまねぎ,あさつき	
26金	ご飯		精白米		529 kcal
	鮭のさざれ焼き	★秋鮭,あおりの粉	ノンエッグマヨネーズ,パン粉(乾燥)		28.3 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり,にんじん	16.3 g
	豚汁	豚肩肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	なたね油,板こんにやく,ごま油	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	1.7 g
30火	ソースやきそば	豚肩肉	蒸し中華めん,なたね油	キャベツ,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん	584 kcal
	こらたまスープ	★たまご	かたくり粉	はくさい,にんじん,にら	20.7 g
	レーズンマフィンケーキ	豆乳	ホットケーキミックス,三温糖,豆乳バター	干しぶどう	18.8 g
					2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

お知らせ



西東京市の発表の通り、本市は令和6年度市立小中学校の給食費完全無償化とし、公費で負担することが決定しました。

昨今の食料高騰に伴い1食単価、低学年292円、中学年311円、高学年328円で給食を提供していきます。今後とも学校給食の運営にご協力をよろしくお願いいたします。



令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について 西東京市 Web
www.city.nishitokyo.lg.jp

今年度より、本校の学校給食調理業務委託会社が変更となります。新しく「日本国民食株式会社」が調理業務をおこないます。引き続き安全安心な給食を提供してまいります。ご協力をお願いいたします。

給食当番の週はマスクの持参をお願いいたします。また給食当番になった週の週末は、白衣を持ち帰りしますので、ご自宅で洗濯していただき、翌週の始めに持参するようにしてください。

