

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



9月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 富本 保明

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	エネルギー たんぱく質
2 水	あきやさい 秋野菜のカレーライス わかめサラダ ななし 梨	○	鶏肉, カットわかめ	米, 米粒麦, 油, さつまいも, 砂糖, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, しめじ, 人参, トマトケチャップ, ダイストマト, キャベツ, きゅうり, ★梨	621 kcal 19.8 g
3 木	ごはん かぼちゃコロッケ えだまめ 枝豆サラダ とうふ 豆腐と小松菜のみそ汁	○	鶏肉, ★豆腐, みそ	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 砂糖	かぼちゃ, 人参, たまねぎ, トマトケチャップ, キャベツ, ★枝豆, 冷凍ホールコーン, 小松菜, えのきたけ, ねぎ	646 kcal 25.7 g
4 金	ガーリックフランスパン チキンサラダ たんぱくたっぷりミネストローネ	○	鶏肉, ○ベーコン, ○豚肉, ひよこ豆, 白いんげん豆	★コッペパン, ★バター, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, パセリ, 大根, きゅうり, 人参, たまねぎ, レモン, セロリ, ダイストマト, トマトケチャップ	549 kcal 26.9 g
7 月	きのこピラフ ほうれん草のキッシュ いろど やさい 彩り野菜スープ	○	鶏肉, ○ベーコン, ★たまご, ★牛乳, ★ピザチーズ	米, 米粒麦, オリーブ油, 油, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, しょうが, たまねぎ, 人参, しめじ, マッシュルーム水煮, 冷凍ホールコーン, ほうれんそう, キャベツ, セロリ, 小松菜	558 kcal 22.8 g
8 火	ごはん にくはんご 肉団子の甘酢あんかけ ぐ ちゅうか 具だくさん中華スープ	○	○豚肉, ★とうふ	米, パン粉, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, 人参, チンゲン菜, ねぎ, 冷凍ホールコーン	553 kcal 23.5 g
9 水	ごはん さわらの香味ダレ焼き きく 菊花あえ いものこ汁	○	さわら, おかか, 鶏肉, ★油揚げ, ★豆腐	米, ごま油, 砂糖, 片栗粉, 油, こんにゃく, さといも	しょうが, にんにく, ねぎ, 小松菜, 白菜, 大根, 人参, 菊のり	547 kcal 29.1 g
10 木	スパゲティベスカトーレ じゃがいものガレット イタリアンサラダ	(いちご) ア	★むきえび, いか, ★クリーム, ★ピザチーズ, ○ベーコン	スパゲティ, オリーブ油, 油, 小麦粉, じゃがいも, ★バター, 砂糖	にんにく, たまねぎ, 人参, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン	564 kcal 25.3 g
11 金	ねぎ塩豚丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 ぶどう	○	○豚肉, カットわかめ, みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, オイスターソース, 片栗粉, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, 人参, キャベツ, 白菜, ねぎ, 干ししいたけ, 巨峰	553 kcal 22.6 g
14 月	ミルクパン サーモンのフライ ポテトサラダ ジュリエンスープ	○	鮭, ○ベーコン	★ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ツイストマカロニ	にんにく, たまねぎ, トマトピューレ, トマトケチャップ, パセリ, 人参, きゅうり, 冷凍ホールコーン, セロリ, キャベツ, しょうが	586 kcal 28.4 g
15 火	ごはん ししゃものもみじ揚げ こまつな キャベツと小松菜のおひたし 具だくさんみそ汁	○	★ししゃも, おかか, 鶏肉, ★豆腐, みそ	米, 小麦粉, 油, じゃがいも, こんにゃく	人参, キャベツ, 小松菜, ごぼう, ねぎ	551 kcal 25.6 g
16 水	ソース焼きそば ツナサラダ にしとう 西栗ブルーベリープリン	○	○豚肉, 青のり粉, ツナ, ★牛乳, ★クリーム, アガー	中華麺, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, たまねぎ, もやし, キャベツ, 人参, きゅうり, ブルーベリー, レモン	551 kcal 21.2 g
17 木	おき 麦ごはん 棒ぎょうざ ちゅうかはるさめ 中華春雨スープ オレンジゼリー	○	○豚肉, レンズ豆, 鶏肉, アガー	米, 米粒麦, ★ごま, ぎょうざの皮, 片栗粉, ごま油, 油, 緑豆はるさめ, 砂糖	キャベツ, なら, ねぎ, 干ししいたけ, にんにく, しょうが, えのきたけ, たまねぎ, 人参, 白菜, ★みかんかん, ★ミカン・オレンジジュース	615 kcal 21.2 g
18 金	せきはん 赤飯 さば 鯖のごまみそだれ いそ 磯あえ いわ 祝いかまぼこのすまし汁	○	小豆, みそ, きざみのり, 鶏肉, ★豆腐, なた	もち米, 米, 砂糖, ★すりごま	しょうが, キャベツ, 小松菜, えのきたけ, しめじ, 人参, 冷凍ホールコーン, 大根, 白菜, ねぎ	564 kcal 25.8 g
24 木	ジャンバラヤ タンドリーチキン キャベツとコーンのスープ かき 柿	○	○ベーコン, ○ウィンナーソーセージ, 鶏肉, ★ヨーグルト, ○豚肉	米, 米粒麦, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, 青ピーマン, 赤ピーマン, トマトケチャップ, 人参, キャベツ, 冷凍ホールコーン, 小松菜, 柿	558 kcal 26.6 g
25 金	とり肉としめじのうどん じゃこあえ おはぎ	○	鶏肉, カットわかめ, ちりめんじゃこ, きなこ	うどん, 油, もち米, ★すりごま, 砂糖	しょうが, たまねぎ, だいこん, 人参, しめじ, キャベツ, きゅうり, もやし	550 kcal 24.1 g
28 月	さつまいもごはん まつがや 松風焼き ごぼうサラダ はくさい まいたけと白菜のみそ汁	○	鶏肉, ○豚肉, レンズ豆, みそ, ★油揚げ	米, さつまいも, パン粉, 片栗粉, 砂糖, ★ごま, ノンエッグマヨネーズ	しょうが, ねぎ, ごぼう, 人参, キャベツ, 白菜, まいたけ, 小松菜	558 kcal 27.5 g
29 火	てや 照り焼きチキンバーガー コーンシチュー ミックスフルーツ	○	鶏肉, ★牛乳	★まるパン, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんにく, キャベツ, たまねぎ, 人参, コーン, クリームコーン, パセリ, ★みかんかん, ★ももかん, ★ももかん	612 kcal 29.5 g
30 水	わかめご飯 さんまの蒲焼 さつまいもとキャベツのみそ汁 れいとう 冷凍みかん	○	わかめ, さんま, ★油揚げ, みそ	米, 小麦粉, 油, 砂糖, さつまいも	しょうが, キャベツ, ねぎ, ★冷凍みかん	718 kcal 28.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています