

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



1月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	たんぱく質
9 木	ジョア	ジョア	★ジョア（ブルーベリー）			608 kcal
	カレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ねぎ	17.8 g
	ダイコンサラダ			さとう、あぶら	冷凍ホールコーン、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ	
	みかん				みかん	
10 金	焼きうどん	鏡開き	とりにく、おかか、青のり粉	うどん、あぶら、オイスターソース	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン	594 kcal
	野菜とツナのあえもの		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	24.3 g
	おしるこ		あずき（乾）、こしあん	しらたまもち、さとう		
14 火	シュガートースト			★しょくパン、★バター、はちみつ、さとう		536 kcal
	チキンシチュー		とりにく、★クリーム	じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、生マッシュルーム、ホールトマト、トマトピューレ	23.5 g
	くきわかめサラダ		くきわかめ	ごまあぶら、あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ	
15 水	ばら天丼		★むきえび	こめ、米粒麦、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう	まいたけ、きぬさや	579 kcal
	みぞれ鍋		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	しらたき	にんじん、なめこ、はくさい、ねぎ、だいこん	25.9 g
	みかん				みかん	
16 木	しょうゆラーメン		とりにく	ちゅうかめん（卵乳なし）、あぶら、ごまあぶら、オイスターソース	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ	584 kcal
	磯あえ		○きざみのり		キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、にんじん、冷凍ホールコーン	23.9 g
	ポテトご揚げ		たこ、★たまご、青のり粉	じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、あぶら	ねぎ、しょうが	
17 金	麦ごはん			こめ、米粒麦		604 kcal
	ホキの麦みそ焼き		ホキ、みそ	さとう、すりごま、米粒麦		28.9 g
	ごまあえ			さとう、すりごま	キャベツ、こまつな、もやし	
	団子汁		★あぶらあげ、とりにく、★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ	白玉もち	だいこん、にんじん、ねぎ	
20 月	豚キムチ丼		○ぶたにく、みそ	こめ、米粒麦、あぶら、さとう、オイスターソース、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、キムチ	600 kcal
	えのきと豆腐のスープ		とりにく、★とうふ	ごま、ごまあぶら	こまつな、ねぎ、えのきたけ	22.5 g
	さつまいもの雪景色			さつまいも、あぶら、粉糖		
21 火	ごはん			こめ		576 kcal
	五目卵焼き		とりひきにく、★たまご	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	25.9 g
	きんぴらごぼう		★さつま揚げ（卵不使用）	こんにゃく、ごま、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう	
	冬野菜のみそしる		★とうふ、★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	さといも	だいこん、はくさい、こまつな、ねぎ	
22 水	نانのチーズカレードースト		とりひきにく、★ピザチーズ	ナン、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、★りんごピューレ、パセリ	638 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	25.0 g
	コーンチャウダー		とりにく、★ぎゅうにゅう	あぶら、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、クリームコーン	
23 木	ゆかりごはん			こめ、米粒麦、ごま	ゆかり	618 kcal
	ぶり大根		ぶり	かたくりこ、あぶら、こんにゃく、さとう	しょうが、だいこん、ほししいたけ、さやいんげん	28.8 g
	かきたま汁		とりにく、★たまご、★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも、かたくりこ	にんじん、ねぎ、チンゲン菜	
24 金	じゃこわかおにぎり		わかめ、ちりめんじゃこ	こめ、米粒麦、ごま		538 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			31.8 g
	野菜の即席漬け		刻み昆布		きゅうり、だいこん、しょうが	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、煮干し	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
27 月	麦ごはん	全 国 学 校		こめ、米粒麦		549 kcal
	のりの佃煮		きざみのり	さとう		26.5 g
	焼きししゃも		★ししゃも			
	おかかあえ		おかか		こまつな、はくさい、もやし、にんじん	
28 火	すいとん	給 食 週 間	とりにく、★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	こむぎこ、あぶら、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ	
	コッペパン			★コッペパン		594 kcal
	くじらの竜田揚げ		鯨肉カット	米粉、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが	30.6 g
	コーンサラダ			あぶら	キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	
29 水	シーフードシチュー		いか、★ぎゅうにゅう、★クリーム	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、★バター	たまねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、ねぎ	
	ソフト麺のミートソース		とりひきにく、レンズまめ、★こなチーズ	ソフト麺、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	627 kcal
	グリーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ	17.4 g
30 木	ココアプリン		★ぎゅうにゅう、★クリーム、アガー	さとう	ココア（乳含まない）	
	小豆と栗の古代米ご飯		あずき（乾）	こめ、もちこめ、もちきび、あかまい、くり（甘露煮）		566 kcal
	縄文森のしそハンバーグ		とりひきにく、★押し豆腐、みそ	パンこ、さとう	たまねぎ、しそ葉	29.9 g
	鮭ときのこの具だくさん汁		さけ、かつお薄削り節、こんぶ	さといも	はくさい、だいこん、にんじん、ほししいたけ、しめじ、こまつな、水煮ワラビ	
31 金	ごはん			こめ		571 kcal
	豆腐チゲ		○ぶたにく、★とうふ、みそ	ごまあぶら、しらたき、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、にんじん、キムチ、もやし、えのきたけ、ねぎ、にら	19.2 g
	えのきと春雨のスープ			緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんじん、はくさい、えのきたけ、チンゲン菜	
	みかん				みかん	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。