

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



2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
3月	ごはん			こめ		584 kcal
	納豆みそ		とりひきにく、★挽きわり納豆、みそ	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ねぎ	29.4 g
	いわしのさんが焼き		いわしすり身、とりひきにく、★とうふ、みそ	パンこ、かたくりこ、さとう	しょうが、ねぎ	
	おにかまぼこのすまし汁		★おにかまぼこ(卵不使用)、かつお薄削り節、こんぶ		えのきたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	
4火	けんちんうどん		★あぶらあげ、かつお薄削り節	うどん、あぶら、さとも	しょうが、にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ、こまつな	584 kcal
	鶏肉とかぼちゃのあげ浸し		とりにく	あぶら、かたくりこ、さとう	しょうが、かぼちゃ、さやいんげん	25.8 g
	みかん				みかん	
5水	ハヤシライス		とりにく、★クリーム	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、生マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、グリーンキャベツ、きゅうり	620 kcal
	海藻サラダ		カットわかめ	あぶら、さとう		16.6 g
	スノーボール			こむぎこ、コーンスターチ、粉糖、★バター		
6木	五目とり飯		とりにく、★あぶらあげ	こめ、もちごめ、ごま、あぶら、しらたき、さとう	しょうが、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、こまつな	653 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも			26.5 g
	根菜のみそ汁		とりにく、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	あぶら、さつまいも、こんにやく	だいこん、れんこん、にんじん、ねぎ	
	白ごまプリン		★ぎゅうにゅう、★クリーム、アガー	ねりごま、さとう、くろざとう		
7金	ハニーシナモントースト			★しよくパン、★バター、さとう、はちみつ		591 kcal
	塩ダレドレッシングのサラダ		きざみのり	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく	24.3 g
	冬野菜のシチュー		とりにく、★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	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな	
10月	ごはん			こめ		602 kcal
	韓国風肉じゃが		○ぶたにく、みそ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	20.6 g
	海苔塩ナムル		きざみのり	さとう、ごまあぶら	こまつな、にんじん、キャベツ	
	ぼんかん				ぼんかん	
12水	照り焼きチキンのチーズトースト		とりにく、★ピザチーズ	★無塩食パン、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、生マッシュルーム、赤ピーマン、青ピーマン	594 kcal
	ほうれん草とコーンのサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	27.3 g
	ホワイトシチュー		とりにく、★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、かぶ、ブロッコリー	
13木	ごはん			こめ		551 kcal
	鮭の黄金焼き		さけ、みそ	ノンエッグマヨネーズ	クリームコーン	28.3 g
	野菜のごまあえ		みそ	こんにやく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	
	さつま汁		とりにく、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	さつまいも、あぶら	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん	
14金	ツナのトマトスパゲティ		とりにく、ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、さとう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ダイストマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ	636 kcal
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	21.9 g
	ガトーショコラ		★ぎゅうにゅう、★クリーム	こむぎこ、さとう、★バター、粉糖	ココア(乳含まない)	
17月	ごまごはん			こめ、ごま		626 kcal
	鯖の西京焼き		さば、みそ	さとう、かたくりこ	しょうが	26.8 g
	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	
	けんちん汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、さとも、こんにやく	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	
18火	ミートドリア		○ぶたにく、レンズまめ、★ぎゅうにゅう、★クリーム、★ピザチーズ	こめ、あぶら、さとう、★バター、こむぎこ、パンこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、生マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ダイストマト、オレガ	639 kcal
	ホワイトソースがけ		○ベーコン(卵乳不使用)、★ぎゅうにゅう、しらんげんまめ	あぶら	たまねぎ、だいこん、クリームコーン、かぼちゃペースト、ほうれんそう	24.4 g
	パンブキンポタージュ					
19水	梅ひじきご飯		ひじき、ちりめんじゃこ	こめ、もちごめ、ごま	さやいんげん、カリカリうめ	579 kcal
	厚揚げの野菜あんかけ		★なまあげ、とりひきにく	あぶら、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、チンゲン菜	26.7 g
	大根とわかめのみそ汁		カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	だいこん、なめこ、ねぎ	
20木	カレーピラフ		とりにく	こめ、米粒麦、オリーブ油、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、コーン	575 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	17.3 g
	クリームコーンスープ		○ベーコン(卵乳不使用)、★ぎゅうにゅう	こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、冷凍ホールコーン、しょうが、ねぎ	
21金	ごはん			こめ、米粒麦		610 kcal
	肉豆腐		○ぶたにく、★とうふ、かつお薄削り節	あぶら、しらたき、くるまふ、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、チンゲン菜	27.1 g
	野菜のおかかあえ		おかか		こまつな、にんじん、キャベツ	
	抹茶プリン		アガー、★ぎゅうにゅう、★クリーム	さとう	抹茶	
25火	ごはん			こめ		597 kcal
	いかのレモンじょうゆ		いか	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	レモン	30.4 g
	野菜とツナのあえもの		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	
	かきたま汁		とりにく、★とうふ、★たまご、かつお薄削り節、こんぶ	かたくりこ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	
26水	お好み焼きパン		○ぶたにく、★ピザチーズ、粉かつお、青のり粉	★無塩食パン、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん	581 kcal
	冬野菜サラダ			あぶら、さとう、すりごま	かぶ、はくさい、にんじん	26.0 g
	豚肉と冬野菜のみそ汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、しらたき、すりごま	ごぼう、にんじん、はくさい、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	
27木	麦ごはん			こめ、米粒麦		628 kcal
	さばの韓国風焼き		さば	ごま、ごまあぶら	にんにく、ねぎ	24.7 g
	ナムル			あぶら、ごまあぶら、ごま、ラー油	だいこん、にんじん、こまつな、にんにく	
	トックのスープ		とりにく、★とうふ	トック	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	
28金	ガーリックライス		○ベーコン(卵乳不使用)	こめ、★バター	にんにく	549 kcal
	スペイン風オムレツ		○ぶたにく、★たまご	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、ほうれんそう、トマトケチャップ	20.5 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ(乾)	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	ベジタブルスープ		○ベーコン(卵乳不使用)		たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが	

※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。