

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	エネルギー たんぱく質
9 金	はるななくさ 春の七草あんかけ丼		とりにく	米, 砂糖, 片栗粉	生姜, ごぼう, 人参, えのき, 干し椎茸, 白菜, かぶ菜, だいこん菜, セリ	587 kcal
	まつおけや 松風焼き	○	とりにく, みそ	パン粉, 片栗粉, 砂糖, ごま	生姜, ねぎ	28.0 g
	こうはく 紅白サラダ		ツナ	油, 砂糖, ごま	だいこん, 人参	
13 火	シナモンコーヒーロール		★ぎゅうにゅう	★コーヒーパン, 小麦粉, 砂糖, ★バター, ごま		673 kcal
	マセドアンサラダ	○		じゃが芋, 油, 砂糖	人参, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	22.6 g
	さけい 鮭入りコーンチャウダー		紅鮭, ★ぎゅうにゅう, ★クリーム	油, 小麦粉	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, 人参, パセリ, コーン	
14 水	ごはん			米		546 kcal
	ししやもの二色揚げ	○	★ししやも, 青のり粉	小麦粉, 片栗粉, 油		22.8 g
	おひたし				キャベツ, だいこん, 小松菜, 人参	
	じゃが芋と白菜の味噌汁		★あぶらあげ, みそ	じゃが芋	白菜, ねぎ	
15 木	みかん				★みかん	
	焼きうどん		とりにく, おかか, 青のり粉	うどん, 油, オイスターソース	にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 青ピーマン	581 kcal
	ツナあえ	○	ツナ		小松菜, だいこん, キャベツ	23.7 g
	おしるこ 小正月		あずき, こしあん	しらたまもち, 砂糖		
16 金	ごま麻婆丼		★とうふ, とりにく, みそ	米, 米粒麦, ごま, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	生姜, にんにく, 人参, ねぎ, ほし椎茸, にら	629 kcal
	磯あえ	○	きざみのり		キャベツ, 小松菜, 人参, コーン	23.2 g
	サイダーフルーツポンチ			砂糖, サイダー	★みかん缶, ★もも缶, レモン	
19 月	ごはん			米		579 kcal
	いかバーグのおろしソースがけ	○	とりにく, いか	パン粉, 砂糖, 片栗粉	玉ねぎ, 生姜, ねぎ, だいこん	29.0 g
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		キャベツ, 人参, きゅうり, だいこん	
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		★あぶらあげ, カットわかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	
20 火	りんご				★りんご	
	ぶた 豚キムチ丼		○ぶたにく, みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, オイスターソース, 片栗粉, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, 白菜, キムチ	635 kcal
	わかめサラダ	○	カットわかめ, ツナ	砂糖, ごま油, ごま	だいこん, 人参, 小松菜	21.5 g
	さつまいもの雪景色			さつま芋, 油, 粉糖		
21 水	ごはん			米		690 kcal
	さば 鯖の味噌煮	○	★さば, こんぶ, みそ	砂糖	生姜	28.9 g
	ごまあえ			ごま, 砂糖	キャベツ, 小松菜, だいこん, 人参	
	白菜と豆腐の味噌汁		★あぶらあげ, ★とうふ, みそ		白菜	
22 木	みかん				★みかん	
	コーンピラフ		いか	米, 米粒麦, 油	コーン, 玉ねぎ, 人参, パセリ	564 kcal
	ほうれん草のキッシュ	○	○ペーコン, ★たまご, ★ぎゅうにゅう, ★ビザチーズ	油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 人参, ほうれん草	24.1 g
	小松菜ときのこのスープ		とりにく	油	しめじ, えのき, エリンギ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜	
23 金	はちみつセサミトースト			★しよくパン, ★バター, はちみつ, ごま		629 kcal
	ポトフ	○	○ぶたにく, ○フランクフルト, ひよこまめ	油, じゃが芋	セロリ, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 生姜, ねぎ	26.9 g
	みかんかん			砂糖	★オレンジジュース, ★みかん缶	
26 月	じゃこわかおにぎり		わかめ, ちりめんじゃこ, 焼きのり	米, 米粒麦, ごま		549 kcal
	さけ 鮭の塩焼き	○	さけ			34.1 g
	おかかあえ		おかか		小松菜, 人参, キャベツ	
27 火	豚汁		○ぶたにく, ★あぶらあげ, ★とうふ, みそ	油, じゃが芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, だいこん, ねぎ	
	コッペパン			★米粉ミックス粉パン		598 kcal
	くじらの竜田揚げ	○	鯨肉	米粉, 片栗粉, 油	にんにく, 生姜	31.4 g
	コーンサラダ			油	キャベツ, きゅうり, コーン	
28 水	シーフードシチュー		いか, ★ぎゅうにゅう, ★クリーム	油, じゃが芋, 小麦粉, ★バター	玉ねぎ, 人参, パセリ, 生姜, ねぎ	
	ソフト麺のミートソース	○	とりにく	ソフトめん, 油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, 生姜, セロリ, マッシュルーム, 玉ねぎ, 人参	579 kcal
	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉ねぎ	15.4 g
	みかん				★みかん	
29 木	ジョア		★ジョア (ブレン)			581 kcal
	チキンカレーライス		とりにく	米, 米粒麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, トマト缶	19.1 g
	玉ねぎドレッシングサラダ			油, 砂糖	人参, コーン, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	
	いちご				★いちご	
30 金	ココア揚げパン			★米粉ミックス粉パン, 油, 砂糖	ココア	527 kcal
	コーンフレークサラダ	○		砂糖, 油, コーンフレーク	キャベツ, 人参, きゅうり	21.0 g
	キャベツとミートボールのスープ		とりにく	片栗粉, じゃが芋	玉ねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜, にんにく, トマト缶	

※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。