

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



給食委員会
オススメメニュー！



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	エネルギー たんぱく質
2月	きつねうどん		とりにく、★あぶらあげ	うどん、砂糖	小松菜、人参、ねぎ	655 kcal
	鶏肉とかぼちゃのあげ浸し みかん	○	とりにく	油、片栗粉、砂糖	生姜、かぼちゃ、さやいんげん ★みかん	34.6 g
3火	ごはん			米		585 kcal
	納豆みそ	○	とりにく、★納豆、みそ	油、砂糖、ごま油	生姜、人参、ねぎ	29.0 g
	いわしのさんが焼き おにかまぼこのすまし汁		いわし、とりにく、★とうふ、みそ ★かまぼこ	パンこ、片栗粉、砂糖	生姜、ねぎ えのきたけ、人参、白菜、ねぎ、ほうれんそう	
4水	ハヤシライス	○	とりにく、★クリーム	米、米粒麦、油、小麦粉、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	604 kcal
	ポテトサラダ いちご			じゃが芋、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	人参、きゅうり、コーン ★いちご	17.3 g
5木	ハニーシナモントースト			★しよくパン、★バター、砂糖、はちみつ		549 kcal
	ポークピーンズ	○	★だいたく、○ぶたにく	油、じゃが芋、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、ねぎ	26.8 g
	塩ダレドレッシングのサラダ		きざみのり	油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、にんにく	
6金	ごはん			米		643 kcal
	韓国風肉じゃが	○	○ぶたにく、みそ	油、じゃが芋、しらたき、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、さやいんげん	22.9 g
	トックのスープ ぼんかん		とりにく、★とうふ	トック	人参、だいこん、白菜、ねぎ ★ぼんかん	
9月	ごはん			米		600 kcal
	とりからあげ ひじきあえ	○	とりにく かまぼこ	小麦粉、片栗粉、油 油、ごま	生姜 ほうれんそう、だいこん	26.6 g
	じゃが芋とキャベツのみそ汁		★あぶらあげ、みそ	じゃが芋	キャベツ、ねぎ	
10火	カレー麻婆豆腐丼	○	とりにく、★豆腐、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、片栗粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、れんこん、干し椎茸、にら、ねぎ	597 kcal
	五目春雨スープ りんごかん		とりにく	緑豆はるさめ、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、小松菜、干し椎茸、ねぎ、生姜	23.3 g
	ごはん			砂糖	★りんごジュース	
12木	ごはん			米		629 kcal
	鮭フライおろしソースかけ ごまあえ	○	さけ みそ	小麦粉、パンこ、油、片栗粉 こんにやく、すりごま、砂糖	だいこん キャベツ、白菜、人参	31.3 g
	さつま汁		とりにく、みそ	さつま芋	人参、ねぎ、ごぼう、だいこん	
13金	ジョア		★ジョア（プレーン）			612 kcal
	ツナのトマトスパゲティ	○	とりにく、ツナ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、トマト缶、パセリ	20.8 g
	コーンサラダ ガトーショコラ			油、砂糖 ★ぎゅうにゅう、★クリーム	キャベツ、きゅうり、人参、コーン ココア	
16月	ごはん			米、米粒麦		660 kcal
	肉豆腐 おかかあえ	○	○ぶたにく、★とうふ おかか	油、しらたき、くるまふ、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、えのきたけ、チンゲン菜	27.9 g
	白ごまプリン		★ぎゅうにゅう、★クリーム、こなかんてん	ねりごま、砂糖、くろざとう	小松菜、人参、キャベツ	
17火	しょうゆラーメン		とりにく	中華麺、油、ごま油、オイスターソース	にんにく、生姜、人参、キャベツ、白菜、ねぎ	576 kcal
	おひたし	○			キャベツ、だいこん、小松菜、人参	23.7 g
	ポテトたこ揚げ		たこ、★たまご、青のり粉	じゃが芋、片栗粉、小麦粉、油	ねぎ、生姜	
18水	ガーリックライス	○	○ベーコン	米、油	にんにく	607 kcal
	スペイン風オムレツ ベジタブルスープ	○	○ぶたにく、★たまご ○ベーコン	じゃが芋、油	玉ねぎ、ほうれんそう 玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、生姜	19.9 g
	お菓子な目玉焼き わかめごはん		こなかんてん、★ぎゅうにゅう	砂糖	★もも缶	
19木	わかめ		わかめ	米、米粒麦、ごま		620 kcal
	鯖の西京焼き	○	★さば、みそ	砂糖、片栗粉	生姜	26.6 g
	磯あえ		きざみのり		キャベツ、小松菜、えのきたけ、しめじ、人参、コーン	
20金	けんちん汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ	油、さと芋、こんにやく	生姜、ごぼう、だいこん、人参、ねぎ、干し椎茸	
	フィッシュバーガー	○	ホキ	★丸パン、小麦粉、パンこ、油	キャベツ	633 kcal
	ミネストローネ ミックスフルーツ		とりにく、ひよこめ	油、じゃが芋、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト缶 ★みかん缶、★もも缶	29.2 g
24火	ごはん			米		582 kcal
	いかのレモンじょうゆ ツナあえ	○	いか ツナ	片栗粉、米粉、油、砂糖	レモン 小松菜、だいこん、キャベツ	30.3 g
	かきたま汁		とりにく、★とうふ、★たまご	片栗粉	人参、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	
25水	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		618 kcal
	ABCマカロニスープ	○	とりにく、ひよこめ	ABCマカロニ	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	23.1 g
	ナタデココ入り白玉フルーツポンチ			しらたまもち、砂糖	ナタデココ、★みかん缶、★もも缶、レモン	
26木	ごはん			米		547 kcal
	揚げししゃもタルタルソースがけ じゃこあえ	○	★ししゃも ちりめんじゃこ	片栗粉、米粉、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま	玉ねぎ、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、だいこん	23.4 g
	白菜とじゃがいもの味噌汁		カットわかめ、★あぶらあげ、みそ	じゃが芋	白菜	
27金	カレーピラフ		とりにく	米、米粒麦、オリーブ油、油	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、コーン	577 kcal
	海藻サラダ カステラ	○	カットわかめ ★たまご、★ぎゅうにゅう	油、砂糖 ★バター、砂糖、はちみつ、小麦粉	キャベツ、きゅうり レモン	16.3 g

※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。