



献立表

令和元年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	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 脂質 食物繊維総量
2	月	五目あんかけうどん バラバラかきあげ わかめときゅうりの酢の物 果物(柿)	○	だし昆布、豚肉、かまぼこ(乳卵不使用)、★えび、いか、焼き竹輪(乳卵不使用)、★たまご、生わかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	米ぬか油、きび砂糖、冷凍うどん、かたくり粉、コーンスターチ、小麦粉、きび砂糖	しょうが、だいこん、にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、こまつな、玉葱、まいたけ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、★かき	566 kcal 25.6 g 22.1 g 4.0 g
3	火	シナモンアップルトースト バリバリサラダ 白いんげん豆の田舎風スープ 果物(みかん)	○	豚肉、白いんげん豆(水煮)、★牛乳	★食パン、はちみつ、LTワトマガリン(乳不使用)、A-1ワトマガリン、きび砂糖、米ぬか油、コーンフレーク	★りんごジャム、★りんご、にんじん、きゅうり、だいこん、セロリー、玉葱、キャベツ、マッシュルーム(水煮)、ほうれんそう、早生みかん	550 kcal 20.8 g 20.9 g 5.5 g
4	水	ご飯 骨太ふりかけ 肉じゃが 小松菜とひじきの梅ナムル	○	ちりめんじゃこ、おかか削り節、刻み昆布、豚肉、めひじき、★牛乳	精白米、★白いりごま、きび砂糖、米ぬか油、じゃがいも、つきこんにやく、★ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、ブロッコリー、もやし、こまつな、にんにく、★練り梅	575 kcal 21.3 g 14.5 g 14.2 g
5	木	ご飯 豚しゃぶサラダ さつま汁 果物(りんご)	○	だし昆布、油揚げ、豚肉、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、きび砂糖、米ぬか油、さつまいも、こんにやく	にんじん、干し椎茸、キャベツ、ブロッコリー、もやし、玉葱、しょうが、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな、★りんご	559 kcal 21.2 g 17.3 g 7.8 g
6	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の松前漬け風 ふき汁	○	生鮭、米みそ、するめ、こんぶ、鶏肉、★はんぺん(山羊使用)、とうふ、生わかめ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、A-1ワトマガリン(乳不使用)	玉葱、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、切干しだいこん、はくさい、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	551 kcal 30.0 g 16.1 g 3.8 g
			大雪の献立				
9	月	さつま芋ご飯 みそ汁 いかの変わりソース 磯香あえ 果物(みかん)	○	だし昆布、いか、焼きのり、おかか削り節、生わかめ、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、さつまいも、小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、★ごま油、きび砂糖、★白いりごま	ねぎ、しょうが、はくさい、こまつな、しゅんぎく、ブロッコリー、もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、早生みかん	569 kcal 22.5 g 16.3 g 3.9 g
10	火	カレーラーメン きのこ入りジャーマンポテト 海藻サラダ	○	豚肉、ベーコン(乳卵不使用)、海藻ミックス、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、小麦粉、A-1ワトマガリン(乳不使用)、オリブ油、じゃがいも、★ごま油、きび砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、ホールコーン	577 kcal 19.8 g 23.6 g 5.2 g
11	水	ご飯 マーボーじゃが 白菜のおひたし 果物(りんご)	○	豚肉、大豆、米みそ、おかか削り節、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、はくさい、ブロッコリー、もやし、こまつな、★りんご	628 kcal 20.2 g 21.9 g 4.7 g
12	木	麦ご飯 ホッケの塩焼き 筑前煮 みそ汁	○	ほっけ、鶏肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、こんにやく、じゃがいも、きび砂糖	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、さやいんげん、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、干し椎茸	611 kcal 29.7 g 18.7 g 14.9 g
13	金	キムチチャーハン 棒ぎょうざ トック入りスープ	○	豚肉、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、ぎょうざの皮、★ごま油、トック	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(7ルゲンリ)、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、はくさい	670 kcal 26.2 g 23.1 g 3.2 g
16	月	中華丼 かぼちゃのサラダ グレープゼリー	○	豚肉、★うずら卵(水煮)、★えび、いか、あさり、★ツナ、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、★ごま油、かたくり粉、米ぬか油、きび砂糖、イグワーマネース	玉葱、ねぎ、はくさい、にんじん、チゲンツァイ、たけのこ(水煮)、きくらげ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン果汁、ぶどう果汁	593 kcal 21.3 g 21.2 g 3.2 g
17	火	ココアロール 手作りソーセージ マッシュポテト リチャット	○	豚肉、豚肉、ミックスビーンズ水煮、★牛乳	★ココアロール、パン粉(生)、あわ、きび砂糖、じゃがいも、★バター、押麦	玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、パセリ	634 kcal 29.8 g 25.5 g 4.5 g
			世界ともだちプロジェクト献立(スロベニア)				
18	水	わかめごはん 酢豚 中華コンスープ 果物(早香)	○	炊き込みわかめ、豚肉、凍り豆腐、鶏肉、★たまご、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、かたくり粉、きび砂糖	しょうが、にんじん、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン、クレーンブリック、ねぎ、きくらげ、こまつな、★早香	643 kcal 22.6 g 22.0 g 4.3 g
19	木	深川飯 とびうおバーグ 糸寒天のごま酢あえ ちゃんこ汁	○	あさり、油揚げ、鶏肉、とびうおすり身、めひじき、★たまご、米みそ、糸寒天、鶏肉、だし昆布、★牛乳	精白米、きび砂糖、★パン粉(乾燥)、米ぬか油、★すりごま、★白いりごま、★ごま油、しらたき	ごぼう、にんじん、しょうが、ねぎ、こねぎ、玉葱、きゅうり、キャベツ、だいこん、しめじ、はくさい	552 kcal 29.3 g 17.7 g 3.9 g
			東京都の料理				
20	金	ほうとう 五目きんぴら ゆずはちみつ蒸しパン	○	だし昆布、豚肉、油揚げ、米みそ、★たまご、豆乳、★牛乳	冷凍ほうとうめん、★ごま油、つきこんにやく、きび砂糖、小麦粉、はちみつ、なたね油	にんじん、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな、たけのこ(水煮)、れんこん、さやいんげん、ゆず、ゆず果汁	608 kcal 19.9 g 16.3 g 11.4 g
			冬の献立				
23	月	豚すきどんぶり じゃこ入り和風サラダ 田舎汁 果物(ラフランス)	○	豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、つきこんにやく、きび砂糖、★ごま油、米ぬか油、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、生しいたけ、しゅんぎく、ねぎ、ブロッコリー、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ごぼう、こまつな、★ラフランス	565 kcal 22.4 g 16.7 g 9.9 g
24	火	キャロットライスホワイトソースかけ 星のサラダ 豆乳プリンいちごソース	セレクト	鶏肉、ペビー帆立、豆乳、★チーズ、粉寒天、豆乳、★乳酸菌飲料	精白米、精麦、A-1ワトマガリン(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉、米粉マカロニ、きび砂糖、イグワーマネース	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム(水煮)、かぶ、ほうれんそう、クレーンブリック、カリフラワー、キャベツ、ブロッコリー、にんにく、レモン果汁、★いちごジャム、★冷凍いちご、オレンジジュース	558 kcal 18.4 g 14.1 g 4.9 g
			学期末お楽しみ献立				

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。



12月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
大根、ねぎ、小松菜、カワラワ	都築 勲さん
人参、小松菜、白菜、大根、ねぎ、かぶ	田倉 農園
人参、だいこん、かぼちゃ	結いの里(新潟県十日町)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

今月の給食目標

好き嫌い なくて かぜに負けない丈夫な体