



# 献立表

令和4年度  
西東京市立中原小学校

日 月	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
1 火	エリンギごはん かきいりサラダ つみれじる <small>読書月間「てんぷらびりびり」より「かき（かきいりサラダ）」</small>	○	油揚げ、あおのり、★いわしすり身、★たらすり身、米みそ、焼き竹輪(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、ごま油、砂糖、かたくり粉、さといも、こんにゃく、米ぬか油	またけ、エリンギ、かき、はくさい、きゅうり、みずな、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	豚肉	550 22.0
2 水	たっぷりキャベツのホイコーローどん にゅうないどうふ	○	豚肉、生揚げ、米みそ、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、精麦（米粒麦）、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、水あめ、みかん缶の汁	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、みかん缶、レモン果汁	芋類	572 20.1
4 金	キャベツのわふうスパゲッティ いんげんいりサラダ さつまいもむしパン <small>市内共通献立</small>	○	豚肉、ベーコン(乳不使用)、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、砂糖、プレミックス粉(アレルゲンフリー)、米粉、★バター、なたね油、さつまいも、甘納豆(あずき)	にんにく、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、青ピーマン、さやいんげん、玉葱	卵	610 21.5
5 土	あきやさいのカレーライス オレンジゼリー	○	鶏肉、ひよこまめ、★ツナ、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、さつまいも、ワトマ・ガリン(乳不使用)、米粉、黒砂糖、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、かぼちゃ、とうもろこし缶詰(クリーム)、温州蜜柑ストロージュース、みかん缶	小魚	629 20.1
8 火	かみかききんぴらごはん いかピーズ ぐだくさんみそしる <small>いい歯の日</small>	○	★いか、大豆、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、小麦粉、かたくり粉、揚げ油	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、さやいんげん、だいこん、玉葱、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	芋類	550 24.2
9 水	きなこトースト あおだいずとやさいのコロコロマリネ ABCスープ	○	きな粉、青大豆、鶏肉、★牛乳	★食パン(乳使用)、ワトマ・ガリン(乳不使用)、砂糖、米ぬか油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	玉葱、きゅうり、にんじん、だいこん、セロリー、キャベツ、ねぎ、こまつな	きのこ類	551 21.7
10 木	ごはん キャベツいりメンチカツ こんさいじる <small>読書月間「ふんとうするたすく」より「キャベツいりメンチカツ」</small>	○	豚肉、木綿豆腐、★牛乳	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油、米ぬか油、こんにゃく	キャベツ、玉葱、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	果物	582 21.7
11 金	さつまいもごはん さばのみそに よしのじる	○	だし昆布、★さば切り身、米みそ、油揚げ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、さつまいも、砂糖、こんにゃく、さといも、くずでん粉	しょうが、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな	卵	551 24.7
14 月	ゆかりごはん なまあげのそぼろあんかけ みそしる	○	生揚げ、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	ゆかり粉、にんにく、にんじん、玉葱、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、ねぎ	海藻類	550 22.7
15 火	ふきよせごはん ししゃものごまやき かきたまじる	○	鶏肉、★ししゃも、★たまご、★牛乳	精白米、もち米、くり、米ぬか油、砂糖、小麦粉、★白いりごま、でん粉	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、ぶなしめじ、さやいんげん、こまつな、ねぎ、玉葱	豆 豆製品	570 25.9
16 水	まめもやしのみそラーメン ぼうぎょうざ	○	豚肉、だし昆布、米みそ、豚肉、木綿豆腐、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、棒ぎょうざの皮、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、だいずもやし、きくらげ、ねぎ、ホールコーン、こまつな、にんにく、えだまめ	芋類	550 23.5
17 木	さけわかめごはん カレーにくじゃが もずくのみそしる	○	★さけ、炊き込みわかめ、豚肉、かぼこ(乳卵不使用)、もずく、米みそ、★牛乳	精白米、★白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ	大豆	551 24.0
18 金	キャロットオレンジライス ポテトグラタン ジュリエンスープ <small>世界の料理(フランス)</small>	○	鶏肉、★ツナ、青大豆、★調理用牛乳、★生クリーム、★ビザチーズ、豚肉、ベーコン(乳不使用)、★牛乳	精白米、ワトマ・ガリン(乳不使用)、米ぬか油、じゃがいも、★バター、スパゲッティ	温州蜜柑ストロージュース、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン、キャベツ	海藻類	622 23.6
21 月	むぎごはん しぜんどうふ げんきサラダ <small>読書月間「サラダでげんき」より「げんきサラダ」</small>	○	豚肉、木綿豆腐、米みそ、海藻ミック、かつお加工品(削り節)、★牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、玉葱、長ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、ブロッコリー、もやし、キャベツ、ホールコーン	魚	552 24.6
22 火	だいたみートサンド キャベツのカレーポトフ くだもの	○	豚肉、大豆、ベーコン(乳不使用)、ホーカイネ(乳不使用)、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、米ぬか油、パン粉、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、ぶなしめじ、★みかん	根菜類	562 25.3
24 木	ごこごごはん ぶりのからあげみぞれあえ いものこじる <small>いい日本食の日</small>	○	ささげ、★ぶり、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、きび、ひえ、あわ、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、さといも、ごま油	しょうが、だいこん、こねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、こまつな	ナッツ類	626 27.5
25 金	あきやさいのピラフ にんじんとかぼちゃのしあわせスープ キャラメルピーズポテト <small>読書月間「しあわせのスープ」より「(にんじんとかぼちゃのしあわせスープ)」</small>	○	鶏肉、かぼこ(乳卵不使用)、★豆乳、大豆、★生クリーム★ジョア	精白米、ワトマ・ガリン(乳不使用)、米ぬか油、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、かたくり粉、砂糖、★バター	にんにく、しょうが、玉葱、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、セロリー、西洋かぼちゃ、とうもろこし缶詰(クリーム)	牛乳	687 20.2
28 月	きのこのおこわ こうやどうふのたまごやき ぶたじる	○	油揚げ、鶏肉、凍り豆腐、★たまご、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、砂糖、じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、またけ、さやいんげん、しょうが、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな	海藻類	561 27.0
29 火	キムチチャーハン のりしおポテト まるごとわかめスープ	○	豚肉、あおのり、木綿豆腐、めかぶ、かぼこ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、揚げ油、ごま油	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(7ヶ月アンリ)、ねぎ、みずな、だいこん	きのこ類	573 20.0
30 水	しっぽくうどん あじのからあげ <small>郷土食(香川県)</small>	○	鶏肉、かぼこ(乳卵不使用)、油揚げ、だし昆布、★あじ、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、さといも、小麦粉、揚げ油	キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	根菜類	550 27.9

◎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す。  
 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。

## 今月の給食目録

## 正しい姿勢で食べよう

～家で何食べよう～  
 給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

11月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
大根、小松菜、キャベツ、里芋	田倉農園
大根、小松菜	都築 勲
にんじん、さつまいも	白井農園(新潟県)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

