



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 何を食べよう	エネルギー
							たんぱく質
1 水	とりごぼうピラフ かぶのわふうシチュー さつまいもチップス	○	鶏肉、青大豆、鮭、白いんげんペースト、だし昆布、★豆乳、米みそ、★牛乳	精白米、ソトマ-ガリ(乳不使用)、米ぬか油、米粉、さつまいも、揚げ油、粉糖	しょうが、にんにく、玉葱、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しめじ、かぶ、かぶ(葉)、とうもろこし缶詰(クリーム)	海藻類	617
							24.6
2 木	みそつけめん とうふいりあげぎょうざ	○	豚肉、だし昆布、米みそ、木綿豆腐、めひじき、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、ぎょうざの皮、ごま油、かたくり粉、揚げ油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、たけのこ(水煮)、きくらげ、ねぎ、ホールコーン、こまつな、にら	魚	551
							23.3
3 金	ごはん ほねぶとふりかけ ちくぜんに	○	ちりめんじゃこ、おおかか削り節、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、★うずら卵水煮、★牛乳	精白米、★白いりごま、砂糖、米ぬか油、こんにゃく、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん	果物	578
							23.0
4 土	ガルバンゾードライカレー ポテトのハニーサラダ	○	豚肉、大豆、ひよこめ、★牛乳	精白米、ソトマ-ガリ(乳不使用)、小麦粉、砂糖、じゃがいも、揚げ油、はちみつ、米ぬか油	にんにく、マッシュルーム、玉葱、にんじん、ごぼう、マッシュルーム(水煮)、トマト缶、さやいんげん、キャベツ	卵	569
							20.3
7 火	ミルクパン チキンカツ ゆでキャベツ ジュリエンスープ	○	鶏肉、ベーコン(乳不使用)、★牛乳	ミルクパン(乳使用)、小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱	根菜類 きのこ類	612
							24.7
8 水	なすとトマトのスパゲッティ あしたばむしパン	○	豚肉、大豆、★豆乳、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、砂糖、小麦粉、ソトマ-ガリ(乳不使用)、プレミックス粉(アレルゲンフリー)、なたね油	なす、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、トマト、トマト缶、あしたば粉	芋類	630
							22.2
9 木	コーンいりごはん さけのおろしかけ あんかけじる	○	めひじき、塩昆布、さけ、油揚げ、かまぼこ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、でん粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、干しうどん、かたくり粉	えだまめ、ホールコーン、しょうが、だいこん、干し椎茸、えのきたけ、はくさい、にんじん、こまつな、長ねぎ	大豆	556
							27.7
10 金	ぶたにくのしぐれごはん やさいとしらたまだんごのしる あじさいゼリー	○	豚肉、大豆、油揚げ、米みそ、だし昆布、なると(乳卵不使用)、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、冷凍白玉	にんじん、ごぼう、しょうが、はくさい、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、にら、ぶどう果汁	ナッツ類	586
							20.1
13 月	おおかなめし いかのしょうがやき じゃがいものカレーそばろに	○	おおかか削り節、★いか切り身、豚肉、青大豆、★牛乳	精白米、米ぬか油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	ホールコーン、こまつな、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ	海藻類	562
							27.8
14 火	ひじきごはん ししゃものからあげ とうがにいりぶたじる	○	油揚げ、★ししゃも、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらたき、砂糖、小麦粉、かたくり粉、米粉、じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう、とうがね、ねぎ、こまつな	きのこ類	550
							24.1
15 水	ごはん にくどうふ グレープゼリー	○	豚肉、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳	精白米、砂糖、糸こんにゃく、でん粉	干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、長ねぎ、さやいんげん、ぶどう缶、ぶどう果汁	小魚	550
							21.7
16 木	シーフードピラフ スパニッシュオムレツ やさいスープ	○	鶏肉、★冷凍むきえび、★いか、★ほたてが、焼き込みわかめ、★たまご、ツナ、★チーズ、鶏肉、★牛乳	精白米、ソトマ-ガリ(乳不使用)、米ぬか油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、はくさい、ブロッコリー、もやし、しめじ、こまつな	豆類	551
							28.6
17 金	シナモンパン ミートボールシチュー コーンサラダ	○	豚肉、大豆、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、ソトマ-ガリ(乳不使用)、砂糖、パン粉、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油	玉葱、しょうが、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	果物	622
							22.9
20 月	たかなめし タイビーエン かわりいきなりだんご	○	★たまご、★なると(乳卵不使用)、豚肉、あずき、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、ごま油、はるさめ、さつまいも、しゅうまいの皮	たかなめ、紅しょうが、にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸、きくらげ	海藻類	604
							20.0
21 火	にんじんわかめごはん さばのうめやき みそけんちんじる	○	炊き込みわかめ、★さば切り身、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、梅肉、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、だいこん、ねぎ、こまつな	肉類	550
							25.5
22 水	ブルコギどん トックいりたまごスープ	○	豚肉、生わかめ、なると(乳卵不使用)、木綿豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、★すりごま、★白いりごま、ごま油、かたくり粉、トック	にんにく、玉葱、にんじん、生しいたけ、ブロッコリー、もやし、しょうが、赤ピーマン、こまつな、ねぎ、みずな、だいこん	小魚	580
							23.0
23 木	ツナコーントースト ミネストローネ にんじンドレッシングサラダ	○	ツナ、ウイナー(乳卵不使用)、ベーコン(乳卵不使用)、鶏肉、豚肉、白いんげん豆、ちりめんじゃこ、めひじき、★牛乳	★食パン(乳使用)、米ぬか油、エッグフリーマヨネーズ、砂糖、じゃがいも、マカロニ、ソトマ-ガリ(乳不使用)、オリーブ油	玉葱、ホールコーン、セロリー、にんにく、ズッキーニ、トマト缶、トマト、青ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、もやし、きゅうり、にんじん	きのこ類	569
							23.1
24 金	こぎつねずし さわらのてりやき おひたし おみそしる	○	だし昆布、油揚げ、さわら切り身、おおかか削り節、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、じゃがいも	たけのこ(水煮)、かんぴょう、にんじん、干し椎茸、しょうが、はくさい、ブロッコリー、もやし、こまつな、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	果物	556
							28.7
27 月	えだまめごはん ツナはるまき もずくじる	○	炊き込みわかめ、ツナ、米みそ、板なしかぼ(乳卵不使用)、木綿豆腐、もずく、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、棒ぎょうざの皮、揚げ油	えだまめ、玉葱、キャベツ、しょうが、ねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん	芋類	550
							21.2
28 火	あおだいずいりチャーハン ポテトとほうれんそうのマヨネーズやき だいこんとわかめのスープ	○	豚肉、おおかか削り節、青大豆、ツナ、生わかめ、木綿豆腐、なると(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、ソトマ-ガリ(乳不使用)、砂糖、エッグフリーマヨネーズ	にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう、ホールコーン、だいこん、しめじ	小魚	575
							21.6
29 水	ミルクパン ひよこめめのカレーシチュー グリーンサラダ	○	ひよこめめ、鶏肉、★牛乳	ミルクパン(乳不使用)、じゃがいも、マーガリン(乳不使用)、小麦粉、米ぬか油、砂糖	にんじん、玉葱、トマト缶、にんにく、しょうが、さやいんげん、キャベツ	海藻類	552
							21.6
30 木	ジャージャーめん かぼちゃとさつまいものサラダ	○	豚肉、大豆、米みそ、ツナ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、米ぬか油	きゅうり、ブロッコリー、もやし、しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、ねぎ、かぼちゃ、レモン果汁	ナッツ類	550
							23.6

◎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。

6月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
さやいんげん ズッキーニ トマト きゅうり	都築 勲さん
小松菜 キャベツ きゅうり	田倉農園


