



# 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 <sup>kcal</sup> たんぱく質 <sup>g</sup>
5月	カレーライス フルーツポンチ	○	豚肉、青大豆、白いんげんペースト、ひよこまめ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、じゃがいも、米ぬか油、ソトマカリ(乳不使用)、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、しょうが、にんじん、れんこん、キャベツ、さやいんげん、みかん缶、ぶどう缶	魚	648 20.5
6火	ズッキーニのミートスパゲッティ にんじんととうにゅうの てづくりむしパン	○	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、はちみつ、なたね油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム(水煮)、ズッキーニ、トマト缶	芋類	677 23.0
7水	きなこあげパン ツナサラダ とうがんととりだんごのスープ	○	きな粉、★ツナ、鶏肉、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、米ぬか油、かたくり粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、玉葱、しょうが、はくさい、ほうれんそう、とうがん、にんじん、ねぎ、干し椎茸	海藻類	579 24.7
8木	マーボーどん ワントンスープ	○	木綿豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、鶏肉、★牛乳	精白米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ワントンの皮	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ほうれんそう、もやし、はくさい	果物	589 24.7
9金	きっかずし ぶたじる つきみゼリー	○	だし昆布、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、★白いりごま、米ぬか油、じゃがいも、冷凍白玉	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、きくの花、さやえんどう、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、温州蜜柑サトウトジューズ	卵	551 20.1
12月	チャーハン いかしゅうまい とうふとテンゲンさいのスープ	○	豚肉、青大豆、★たまご、★いかすり身、★いか、★たらすり身、木綿豆腐、だし昆布、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、しゅうまいの皮、かたくり粉、ごま油	干し椎茸、にんじん、ねぎ、しょうが、玉葱、キャベツ、テンゲンツアイ、ぶなしめじ、だいこん	小魚	551 27.8
13火	けいはん きびなごのカレーあげ	○	★たまご、だし昆布、鶏肉、★きびなご、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、かたくり粉、小麦粉、じゃがいも、揚げ油	たくあん漬け、干し椎茸、にんじん、だいこん、玉葱、こまつな、こねぎ、しょうが	豆 豆製品	550 22.2
14水	にくじるつけうどん かばちのチーズやき かもの	○	豚肉、なると(乳卵不使用)、油揚げ、だし昆布、かたくちいわし(煮干し)、★ピザチーズ、★牛乳	冷凍細うどん、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、むらさき芋	アラカマ もやし、キャベツ、しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう、西洋かぼちゃ、ホールコーン、★ぶどう(粒)	ナッツ類	551 24.5
15木	ちゅうかどん ポテトとだいちのあおりのあえ	○	★うずら卵水煮、★シロイトタラ、★むきえび、★いか、★ほたてがむき身、だし昆布、大豆、あおりの、★牛乳	精白米、米ぬか油、小麦粉、揚げ油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	玉葱、ねぎ、はくさい、にんじん、テンゲンツアイ、たけのこ(水煮)、きくらげ、にんにく、しょうが	肉類	584 24.4
16金	パインパン さかなのタイふうみソース かおりこふきいも タイふうやきスープ	○	★赤魚、鶏肉、木綿豆腐、★牛乳	★パインパン(乳使用)、小麦粉、かたくり粉、米粉、揚げ油、米ぬか油、砂糖、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、系みつば、パセリ、にんじん、だいこん、ねぎ、テンゲンツアイ、レモン果汁	根菜類	581 26.6
20火	スパゲッティのソース ブルーベリーマフィン	○	鶏肉、★ツナ、★調理用牛乳、★生クリーム、★たまご、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、かたくり粉、プレミックス粉(乳卵不使用)、★バター、ソトマカリ(乳不使用)、砂糖	えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、こまつな、ブルーベリー	豆類	664 24.4
21水	のざわなチャーハン さけのごまみそやき きのこじる	○	豚肉、★たまご、★鮭切り身、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、★ねりごま、焼き油	干し椎茸、にんじん、ねぎ、のざわな漬、ぶなしめじ、まいたけ、だいこん、こまつな	海藻類	551 28.1
22木	イタリアンライス ほうれんそうとポテトのマヨネーズやき とうにゅうコーンチャウダー	○	鶏肉、★ツナ、★シロイトタラ、★豆乳、★牛乳	精白米、オリーブ油、じゃがいも、ソトマカリ(乳不使用)、砂糖、エッグフリーマヨネーズ、米ぬか油	玉葱、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン、セロリー、かぶ、かぶ(葉)	果物	598 21.0
26月	たくあんとあぶらあげのまぜごはん ししやものスパイシーからあげ みそけんちんじる	○	油揚げ、★ししやも、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、★白いりごま、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、炒め油、こんにゃく、さといも	たくあん漬け、しょうが、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	魚	629 24.3
27火	ゆかりごはん いかのかわりソース にくじゃがうまに	○	★いか切り身、豚肉、生揚げ、★ジョア	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、ごま油、砂糖、米ぬか油、つきこんにゃく、じゃがいも	ゆかり粉、ねぎ、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	牛乳	565 23.9
28水	てりやきチキンサンド コーンポテト レンズまめのスープ	○	鶏肉、レンズまめ、★シロイトタラ、★牛乳	★ミルクパン(乳使用)、米ぬか油、じゃがいも、炒め油	しょうが、にんにく、ねぎ、ホールコーン、にんにく、玉葱、キャベツ、にんじん、セロリー、ほうれんそう	小魚	550 26.9
29木	じゃこなめし さわらのさいきょうやき さつまじる	○	ちりめんじゃこ、★さわら、西京みそ、米みそ、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、さつまいも、こんにゃく	こまつな、しょうが、ねぎ、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう	豆	551 26.4
30金	マーボーなすどん パリパリサラダ	○	豚肉、木綿豆腐、八丁みそ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、揚げ油、砂糖、かたくり粉、米ぬか油、ワントンの皮	なす、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、にら、こまつな、きゅうり、だいこん	芋類	557 20.1

◎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。

## 今月の給食目録

## みんなで守ろう 食事のマナー

### 加藤ファーム 視察

7月26日に農家視察に行ってきました。加藤ファームさんで育てているブルーベリーは、約130本あるそうです。栽培をはじめた10年、無農薬なので安心して食べてほしいとのことでした。9月20日のブルーベリーマフィンに使う予定です。



### 9月の地場・産直農産物(予定)

【農産物】	【生産者名】
小松菜	田倉農園
ブルーベリー	加藤ファーム

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



～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。