



こん

たて

ひょう



日	主食	のみもの	汁物 主菜 副菜 デザート	あかのなかま		さのなかま		みどりのなかま		エネルギー たんぱく質	※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				血や肉や骨になるもの	たんぱく質	熱や力になるもの	脂質	(+緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)			
2月 1日	ひちくまいのじゃこほん	牛乳	ちゅううかコーンスープ ジャージャンどうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ、なると、たまご	ぎゅうにゅう、ちりめんじやこ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	ごま、あぶら	にんじん、にら、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ、どうもろこし	648 Kcal 27.7 g	~10がつのきゅうしょくもくひょう~
3月 2日	ゆかりごはん	牛乳	たぬきじる とりにくときのものにもの そくせきづけ	とりにく、おにりどうふ、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さといも、さとう、こんにゃく	あぶら	にんじん	ごぼう、たけのこ、しょうが、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	574 Kcal 25.9 g	しょくじとうんどうについてかんがえよう
4月 3日	だいすとひじきのごはん	牛乳	いわしのつみれじる そくせきづけ	だいす、ぶたにく、いわし、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき、こんぶ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、じゃがいも	ごま、あぶら	にんじん、こまつな	きゅうり、かぶ、しょうが、ながねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい	525 Kcal 23.4 g	~10月より、政府備蓄米を使用します~
5月 4日	コーヒーコッペ	牛乳	あきやさいのスープに マカロニサラダ	ぶたにく、だいす、ハム	ぎゅうにゅう	パン、さつまいも、マカロニ、さとう	あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、セロリー、きゅうり、どうもろこし	551 Kcal 24.6 g	国は、天候等によるお米の不作による備蓄米があることで、万が一の際の安定供給を図ることができます。
6月 5日	ごもくうまにどん	牛乳	みそしる りんご	なまあげ、ぶたにく、うずらたまご、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	あぶら	にんじん	ににく、しょうが、たまねぎ、はくさい、きくらげ、だいこん、ながねぎ、えのきたけ、りんご	636 Kcal 27.1 g	10月(月) とうふ 豆腐の日 献立
7月 6日	カーリックピラフ	ジヨア	ワインナーとやさいのスープ オリヴィエサラダ	ぶたにく、ワインナー	にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん、プロッキリー、こまつな	ににく、たまねぎ、グリーンビース、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、セロリー	514 Kcal 18.9 g	10月(水) とうふ 豆腐の日 献立
8月 7日	キムチチャーハン	牛乳	はるさめスープ シュウマイ	ぶたにく、とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、しゃうまいのかわ、はるさめ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ	キムチ、ながねぎ、しょうが、とうもろこし、えだまめ、きくらげ	579 Kcal 25.3 g	4月(水) とうふ 豆腐の日 献立
9月 8日	ほうとう	牛乳	いそあえ まっちゃんむしパン	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、のり	うどん、こむぎこ、さとう	くり、あぶら	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、しめじ、ながねぎ、もやし、えのきたけ	561 Kcal 24.4 g	10月(火) あいの日の愛護元年 献立
10月 9日	ごはん	牛乳	こまつなとあつあげのみそしる さつまいもとれんこんのあまからいため	メルルーサ、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さつまいも、さとう	あぶら	こまつな、にんじん	しょうが、れんこん、だいこん、ながねぎ	634 Kcal 25.1 g	10月(木) あいの日の愛護元年 献立
11月 10日	パンブキンパン	牛乳	ツナチャウダー アメリカンオムレツ	たまご、ぶたにく、ツナ、レンズまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも		あかバブリカ、ビーマン、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	536 Kcal 28.8 g	12月(木) 友好都市 献立
12月 11日	ひちくまいのごまごはん	牛乳	いなかじる とうふハンバーグのわふうあんかけ	ぶたにく、とうふ、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、むぎ、パンこ、さとう、でんぶん、こんにゃく	ごま、あぶら	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、ごぼう	608 Kcal 28.1 g	「ほうとう」は、西東京市の友好都市である「山梨県北杜市」の郷土料理です。旬の食材がたっぷり入った「ほうとう」で秋を楽しみましょう！
1月 12日	シーフードピラフ	牛乳	ジンジャーベジスープ キャラメルポテト	えび、いか、とりにく、だいす	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、さとう	あぶら、バター、アーモンド	にんじん、さやいんげん	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、セロリー、しょうが	626 Kcal 21.2 g	13日(金) さつまいもの日 献立
2月 13日	きのこごはん	牛乳	どさんこじる さけのちゃんちゃんやき	あぶらあげ、さけ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、じやがいも	あぶら、バター	にんじん、ビーマン	しめじ、えのきたけ、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、とうもろこし	561 Kcal 30.5 g	1月(木) さつまいもを指す「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4)」という語呂合わせから、「さつまいもの日」と呼ばれています。江戸から十三里(約52km)離れた埼玉県川越市の中でも有名な「栗」が由来です。
3月 14日	にくみそキャベツどん	牛乳	きんぴらじる みかん	ぶたにく、とりにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、こんにゃく	あぶら	にんじん	しょうが、ににく、キャベツ、ごぼう、ながねぎ、みかん	595 Kcal 24.6 g	1月(木) 世界食糧デー 献立
4月 15日	いかチリどん	牛乳	にらたまスープ ちゅううかサラダ	いか、たまご、とうふ、なると	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、さとう	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ、にら	しょうが、ににく、たまねぎ、ながねぎ、きゅうり、もやし	574 Kcal 24.8 g	1月(木) 世界食糧デー 献立
5月 16日	ごはん	牛乳	きのこのすまししる さばのねぎみそやき ごまえ	さば、みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さとう	ごま	こまつな、にんじん	ながねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ	587 Kcal 28.2 g	1月(木) 世界食糧デー 献立
6月 17日	たいこんおろしスパゲティ	牛乳	ぶたしゃぶサラダ アップルクーヘン	ツナ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、のり	スパゲティ、さとう、こむぎこ	あぶら、ごま、バター	にんじん	たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、キャベツ、りんご	592 Kcal 25.7 g	1月(木) 世界食糧デー 献立
7月 18日	くりごはん	牛乳	おりみじる わかさぎのからあげ ゆかりえ	かまぼこ、とりにく	ぎゅうにゅう、わかさぎ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	くり、あぶら	にんじん	きゅうり、だいこん、キャベツ、しょが、しめじ	555 Kcal 23.5 g	1月(木) ハロウィン 献立
8月 19日	あきやさいのカレーライス	侏儒 1歳	かぶサラダ	ぶたにく、ツナ		こめ、むぎ、さつまいも、こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん	しろぶどうジュース、しょが、ににく、たまねぎ、しめじ、かぶ、きゅうり、キャベツ	703 Kcal 16.1 g	ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうお盆のようないわいです。
9月 20日	もりのピラフ	グのルルヨトイ	ハロウィンスープ パンブキンプリン	ハム、かまぼこ、ぶたにく、とうにゅう	のむヨーグルト、かんてん	こめ、むぎ、マカロニ、さとう	あぶら	にんじん、ビーマン、ほうれんそう、かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、エリンギ、とうもろこし、キャベツ	513 Kcal 18.3 g	1月(木) 十三谷 献立

りょうりのしゅるいが  
わかるように  
こじゅんぱんに  
ならべています！  
すこしずつおぼえて  
みましょう！



~10がつのきゅうしょくもくひょう~

しょくじとうんどうについてかんがえよう

~10月より、政府備蓄米を使用します~

国は、天候等によるお米の不作による備蓄米があることで、万が一の際の安定供給を図ることができます。

10月(月) とうふ 豆腐の日 献立

4月(水) とうふ 豆腐の日 献立

10月(火) あいの日の愛護元年 献立

10月(木) 友好都市 献立

1月(木) さつまいもの日 献立

1月(木) 世界食糧デー 献立