



献

立

表



日	主食	汁物 主菜 副菜 デザート	あかのなかま		きのなかま		みどりのなかま		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜など)	
2月	ツナピラフ	やさいスープ かぼちゃのサラダ みかん	ツナ、ハム、 ぶたにく、 こおり豆腐	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	あぶら	にんじん、 ピーマン、 かぼちゃ、 こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、セロリー、みかん	560 kcal 22.8 g 16.2 g 2.1 g
3火	かまやきピビンバ	トックスープ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、トック	あぶら、ごま	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、 だいずもやし、 きりぼしだいこん、だいこん、 きくらげ、ながねぎ	600 kcal 22.7 g 19.0 g 2.3 g
4水	コーヒーパーン	キャベツのミートボールスープ アメリカンオムレツ	たまご、ぶたにく、 とりにく、 ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 でんぷん、 じゃがいも	あぶら、バター	あかパブリカ、 ピーマン、 にんじん、 こまつな、トマト	たまねぎ、キャベツ、にんにく	555 kcal 29.3 g 22.3 g 2.6 g
5木	ペンネアラビアータ	はなやさいのサラダ キャラメルポテト	ベーコン、ツナ	にゅうさんきん いんりょう	ペンネ、さとう、 さつまいも	あぶら、バター	にんじん、トマト、 ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、カリフラワー、 キャベツ、とうもろこし	574 kcal 18.3 g 15.7 g 1.9 g
6金	ごはん ひじきふりかけ	ほうれんそうとたまごのみそしる ぶたにくのうまに	かつお、ぶたにく、 たまご、みそ	ぎゅうにゅう、 ひじき	こめ、さとう、 こんにやく、 さといも	あぶら、ごま	にんじん、 チンゲンサイ、 ほうれんそう	だいこん、しょうが、にんにく、 えのきたけ、たまねぎ	618 kcal 29.8 g 18.8 g 2.3 g
9月	キャロットライスの クリームソースかけ	さつまいもサラダ かき	とりにく、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 こむぎこ、 さつまいも、さとう	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、とうもろこし、 きゅうり、かき	593 kcal 20.2 g 19.2 g 1.5 g
10火	ジャージャーめん	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ りんごのあげはるまき	ぶたにく、だいず、 みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	ちゅうかめん、 さとう、でんぷん、 はるまきのかわ	あぶら、ごま	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、きりぼしだいこん、 りんご	692 kcal 26.2 g 25.3 g 2.6 g
11水	なめし	なまあげとやさいのみぞれに わかめとじゃこのサラダ	なまあげ、 とりにく	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 わかめ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん	ごま、あぶら	だいこん、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、ごぼう、ながねぎ、 しいたけ、だいこん、しょうが、 キャベツ、きゅうり	638 kcal 25.7 g 23.9 g 2.4 g
12木	フェジョアーダ	ヴィナグレッツサラダ アセロラゼリー	きんときまめ、 うずらまめ、 ベーコン、ウインナー、 ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう、 かんてん	こめ、むぎ、 こむぎこ、 じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、きゅうり、 きパブリカ、アセロラ	713 kcal 23.1 g 25.4 g 1.8 g
13金	わかめごはん	かぶのみそしる こまのからあげ おひたし	こまい、かつお、 とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、むぎ、 でんぷん	ごま、あぶら	にんじん、 こまつな	はくさい、かぶ、しめじ、 ながねぎ	587 kcal 25.4 g 19.9 g 1.7 g
16月	ごはん	はるさめスープ さかなとこんにさいのあまずあんかけ みかん	メルルーサ、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、 じゃがいも、 さとう、はるさめ	あぶら、ごま	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、れんこん、ごぼう、 たまねぎ、しいたけ、ながねぎ、 きくらげ、みかん	655 kcal 24.3 g 15.7 g 2.0 g
17火	ふゆやさいのカレーライス	はくさいサラダ アロエヨーグルト	とりにく、 とうにゅう	ぎゅうにゅう、 わかめ、ヨーグルト	こめ、むぎ、 さといも、 こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、はくさい、きゅうり、 アロエ、みかん	629 kcal 22.6 g 20.6 g 2 g
18水	しそひじきごはん	みそけんちん かつおのフライ (かつうんカツ) こまつなとしめじのおろしあえ	かつお、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 ひじき	こめ、さとう、 こむぎこ、パンこ、 こんにやく	ごま、あぶら	こまつな、 にんじん	しょうが、にんにく、しめじ、 だいこん、ごぼう、ながねぎ	670 kcal 32.8 g 22.6 g 1.8 g
19木	ごもくタンメン	だいこんサラダ ちゅうかごまだんご こんにさいのごまじる	ぶたにく、えび、 いか、なると、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、 さとう、さつまいも、 しらたまこ、でんぷん	あぶら、ごま	にんじん、みずな	しょうが、にんにく、はくさい、 もやし、きくらげ、ながねぎ、 きゅうり、だいこん、 とうもろこし	622 kcal 29.2 g 22.0 g 2.0 g
20金	とりどん	かぼちゃのあまに	とりにく、 あぶらあげ、みそ	にゅうさんきん いんりょう	こめ、むぎ、 しらたき、さとう、 こんにやく	あぶら、ごま	にんじん、 かぼちゃ、 こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、れんこん、 ながねぎ	597 kcal 26.6 g 10.3 g 1.8 g
23月	ごはん	かきたまじる さばのピリからみそづけやき きりこんぶのいために	さば、みそ、 ぶたにく、ちくわ、 かまぼこ、とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう、 こんぶ	こめ、さとう、 こんにやく、 でんぷん	あぶら	にんじん、 ほうれんそう	ながねぎ、たまねぎ	627 kcal 32.0 g 23.3 g 2.0 g
24火	あしたばリースパン いちごジャム	チキンのトマトに ノエルサラダ	とりにく、だいず、 ツナ	にゅういんりょう、 のむヨーグルト	あしたばパン、 マカロニ、さとう	あぶら	にんじん、トマト、 ブロッコリー、 あかパブリカ	ぶどう、いちごジャム、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、カリフラワー、 とうもろこし	539 kcal 26.1 g 14.9 g 1.8 g

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

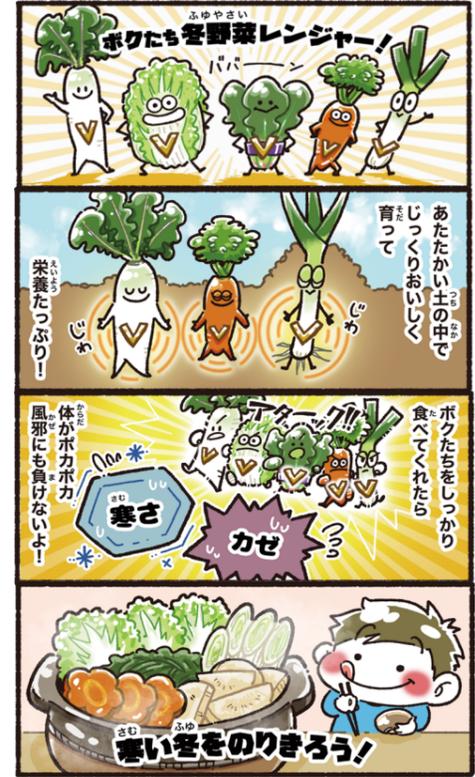
～12がつのきゅうしょくもくひょう～
バランスよくたべて かせのよほうをしよう

4日(水) 共通献立【キャベツのミートボールスープ】

市内の保育園、小学校、中学校の栄養士が集まって、「野菜を食べることを意識してもらうために、共通メニューを考えました。今年は地場野菜を使った「キャベツのミートボールスープ」です。

18日(水) 友好都市献立【千葉県勝浦市】

西東京市の友好都市である、千葉県勝浦市をイメージした献立です。勝浦市は鯉の水揚げで有名な漁港があります。鯉を使ったカツは、「ご当地グルメ「勝運カツ」として、地域で盛り上げているそうです。



20日(金) 冬至献立

今年12月21日が「冬至」です。1年で最も昼の(日照)時間が短い日です。南瓜(かぼちゃ)・人参・大根・蓮根・うどん・銀杏・金柑などです。給食でも、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込みましょう!

24日(火) クリスマス献立

毎日、元気におかわりをしてくれる住吉っ子へ、給食室からクリスマスプレゼント(セレクトドリンク)です!

2学期最後の給食を楽しみに、元気に登校してくださいね

