


**こん
立
ひょう
表**


日	しゅしょく 主食	のみもの ↓	じゆもの 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 しつ 脂質	つごう ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。	
				ちやにくほね 血や肉や骨になるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
				たんぱく質	むきしつ 無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
2 火	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, こんにゃく, でんぶん	あぶら	にんじん, ほうれんそう	627 kcal 32.0 g 23.3 g 2 g
3 水	ツナコーントースト		マカロニのコンソメスープ さつまいものサラダ	ツナ, ハム, ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン, さつまいも, さとう, マカロニ	あぶら	にんじん	532 kcal 23.3 g 21.1 g 2.4 g
4 木	かまやきビビンバ		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	604 kcal 22.5 g 19.4 g 2.3 g
5 金	キャロットライスの クリームソースかけ		ジャーマンポテト かき	とりにく, ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, こむぎこ, じゃがいも	あぶら, バター	にんじん	577 kcal 19.7 g 21 g 1.6 g
6 月	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, ちりめんじやこ, わかめ	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	ごま, あぶら	だいこん, にんじん, こまつな	635 kcal 25.6 g 23.7 g 2.4 g
7 火	フェジョアーダ		ヴィナグレッチサラダ 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	710 kcal 23.0 g 25.4 g 1.8 g
8 水	なすとトマトのスパゲティー		はなやさいのサラダ キャラメルポテト	ぶたにく, ツナ	にゅうさんきん いんりょう	スパゲッティ, さとう, さつまいも	あぶら, バター	にんじん, トマト, プロッコリー	616 kcal 22.9 g 16.3 g 1.6 g
9 木	しそひじきごはん		みそけんちん かつうんかつ 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, こんにゃく	ごま, あぶら	こまつな, にんじん	661 kcal 32.5 g 21.8 g 1.8 g
10 金	ツナピラフ		やさいのスープ かぼちゃのサラダ みかん	ツナ, ハム, ぶたにく, こおりどうふ	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	560 kcal 22.8 g 16.2 g 2.1 g
11 月	ホイコーローどん		たまごスープ はれひめ	ぶたにく, みそ, たまご, とうふ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	あぶら	ピーマン, にんじん, チンゲンサイ	590 kcal 25.1 g 19.5 g 1.9 g
12 火	ジャージャーメン		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, ちりめんじやこ	ちゅうかめん, さとう, でんぶん, はるまきのかわ	あぶら, ごま	にんじん, こまつな	686 kcal 26.0 g 24.7 g 2.6 g
13 水	わかめごはん		かぶのみそしる ししゃものからあげ おひたし	かつお とうふ, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう, わかめ, カラフトししゃも	こめ, むぎ, でんぶん	あぶら	にんじん, こまつな	596 kcal 26.8 g 20.1 g 1.9 g
14 木	ふゆやさいのカレーライス		はくさいのサラダ 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	639 kcal 22.6 g 20.6 g 2 g
15 金	ごはん		はるさめスープ さかなとこん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, でんぶん, じゃがいも, さとう, はるさめ	あぶら	にんじん, チンゲンサイ	653 kcal 23.9 g 15.6 g 2.0 g
16 月	とりどん		こんさいのごまじる かぼちゃのあまに	とりにく, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しらたき, さとう, こんにゃく	あぶら, ごま	にんじん, かぼちゃ, こまつな	648 kcal 28.8 g 18 g 1.9 g
17 火	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, こんにゃく, さといも, さとう	あぶら, ごま	にんじん, ちんげんサイ, ほうれんそう	603 kcal 29.3 g 17.5 g 2.3 g
18 水	あしたばりースパン 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	あしたばパン, マカロニ, さとう, じゃがいも	あぶら	にんじん, トマト, プロッコリー, あかバブリカ	565 kcal 28.1 g 17.1 g 1.9 g

～12がつのきゅうしょくもくひょう～
バランスよくたべて かぜのよぼうをしよう



11日(木) 友好都市献立【千葉県勝浦市】

にじょうきょうし ゆうこうとし ちばけんかつうらし こんだて
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。
かつうらし かつおみずあ ゆうめい ぎょこう かつおつか
勝浦市は鰯の水揚げで有名な漁港があります。鰯を使ったカツは、
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。



22日(月) 冬至献立

にちとうじ ねんもととひる にしきょうじかん みじかひ
22日は「冬至」です。1年で最も短い(日照)時間が短い日です。

とうじ ひ 冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、「運」を呼ぶと言われています。

なんきん にんじん たいこん れんこん ぎんなん きんかん
南瓜(かぼちゃ)・人参・大根・蓮根・うどん・銀杏・金柑などです。

きゅうしょく たもの た うん よこ
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！

にちすい こんだて
24日(水) クリスマス献立

まいにち げんき 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！
がっさいい まうしょくたの げんき とうこう
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

