



日	主食	の み もの	<div>汁物 主菜 副菜 デザート</div>	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 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、 でんぶん	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 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	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、セロリー	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	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	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	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、とうもろこし、 にんにく、しめじ、かき	577 kcal 19.7 g 21 g 1.6 g
8 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、 ちりめんじゃこ、 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	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	635 kcal 25.6 g 23.7 g 2.4 g
9 火	フェジョアード		ヴィナグレッッチサラダ アセロラゼリー	きんときまめ、 うずらまめ、ベーコン、 ウィンナー、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、 きパプリカ、アセロラ	710 kcal 23.0 g 25.4 g 1.8 g
10 水	なすとトマトのスパゲティー	ジ ョ ア	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、 ブロッコリー	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、なす、マッシュルーム、 カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	616 kcal 22.9 g 16.3 g 1.6 g
11 木	しそひじきごはん		みそけんちん 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	661 kcal 32.5 g 21.8 g 1.8 g
12 金	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	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
15 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	しょうが、にんにく、キャベツ、 ながねぎ、しいたけ、はれひめ	590 kcal 25.1 g 19.5 g 1.9 g
16 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、でんぶん、 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	686 kcal 26.0 g 24.7 g 2.6 g
17 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	はくさい、かぶ、しめじ、ながねぎ	596 kcal 26.8 g 20.1 g 1.9 g
18 木	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、りんご	639 kcal 22.6 g 20.6 g 2 g
19 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	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	653 kcal 23.9 g 15.6 g 2.0 g
22 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	648 kcal 28.8 g 18 g 1.9 g
23 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、 こんにやく、 さといも、さとう	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	603 kcal 29.3 g 17.5 g 2.3 g
24 水	あしたばリースパン いちごジャム	ドセ リク ト	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、 じゃがいも	あぶら	にんじん、トマト、 ブロッコリー、 あかパプリカ	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	565 kcal 28.1 g 17.1 g 1.9 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 かぜのよほうをしよう



11日(木) 友好都市献立【千葉県勝浦市】

にしとうきょうしりつ 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 ぎょう かつおつか  
勝浦市は鰹の水揚げで有名な漁港があります。鰹を使ったカツは、  
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

にし げつ とうじこんだて  
22日は「冬至」です。1年で最も昼の(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 になじん だいにん 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  
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(水) クリスマス献立

まいにち げんき すみよし こ きゅうしょくしつ  
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!  
がっきさいご きゅうしょくたの げんき とうこう  
2学期最後の給食を楽しみに、元気に登校してきてくださいね