



1月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9木	○	たいめし	まつかぜやき	すましじる いちごいりサイダーゼリー	牛乳,油揚げ,まいたけ,鶏肉,豚肉,液卵,赤みそ,かまぼこ,紅白あられはんぺん,生わかめ,粉寒天,アガー	米,もち米,油,パン粉,砂糖,白ごま	たけのこ,絹さや,ながねぎ,しょうが,しめじ,はくさい,ごまつな,みつば,いちご	591 kcal 27.1 g 19.7 g 2.2 g
10金	○	きなこあげパン	にくだんごと はくさいのスープ	コーンポテト はなみかん	牛乳,きな粉,豚肉	ツイストパン,油,砂糖,でん粉,春雨,じゃがいも,バター	ながねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,きくらげ,はくさい,ごまつな,コーン,みかん	581 kcal 21.1 g 24.0 g 2.1 g
鏡開き 献立								
14火	○	ごはん	すきやきに	かぶのまつまえあえ あずきしらたま	牛乳,豚肉,豆腐,液卵,こんぶ,あずき	米,油,しらたき,車麩,砂糖,白玉	にんじん,はくさい,ながねぎ,ごまつな,生しいたけ,かぶ,キャベツ,しょうが	640 kcal 26.8 g 15.2 g 1.7 g
小正月 献立								
15水	○	くろまいり ごはん	さわらの さいきょうやき	だいずとじゃこのあまからあげ けんちんじる	牛乳,さわら,西京みそ,白みそ,大豆,ちりめんじゃこ,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,黒米,砂糖,でん粉,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ	592 kcal 28.9 g 20.2 g 2.0 g
16木	○	スパゲッティーミートソース		ひじきサラダ さつまいもとチョコチップの カップケーキ	牛乳,豚肉,大豆,干ひじき,液卵,調理用牛乳	スパゲッティー,オリーブオイル,油,薄力粉,バター,砂糖,チョコチップ,さつまいも,粉砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶,コーン,キャベツ,きゅうり	661 kcal 25.1 g 20.9 g 2.2 g
17金	○	ごまつな チャーハン	ししゃもの いそべあげ	ワンタンスープ りんご	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり粉,豚肉	米,麦,油,薄力粉,ワンタンの皮	たけのこ,にんじん,ごまつな,椎茸,はくさい,もやし,ながねぎ,りんご	597 kcal 21.7 g 22.4 g 2.3 g
20月	○	みそラーメン	ジャンボ ぎょうざ	はちみつゆずゼリー	牛乳,豚肉,赤みそ,粉寒天	蒸し中華めん,油,ごま油,白ごま,でん粉,ぎょうざの皮,砂糖,はちみつ	にんにく,しょうが,もやし,きくらげ,ながねぎ,コーン,ごまつな,キャベツ,にら,ゆず,みかん缶	610 kcal 23.6 g 19.9 g 2.6 g
21火	○	わかめごはん	ほっけのからあげ みぞれかけ	はくさいとりんごのサラダ あったかこんさい とうにゅうじる	牛乳,わかめ,ほっけ,豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,白ごま,でん粉,砂糖,油,さつまいも,こんにゃく	しょうが,だいこん,コーン,はくさい,きゅうりりんご,玉葱,ごぼう,にんじん,しめじ,ながねぎ	572 kcal 22.1 g 17.9 g 1.8 g
カレーの日 献立								
22水	○	カレーライス		ふゆやさいサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳,豚肉,ヨーグルト	アルファ化米,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,りんご,セロリー,トマト缶,ブロッコリー,カリフラワー,だいこん,はくさい,黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	621 kcal 19.4 g 19.1 g 1.7 g
23木	○	かきあげどん		わかめスープ みかん	牛乳,むきえび,ベーコン,豆腐,生わかめ	米,麦,さつまいも,薄力粉,揚げ油(米ぬか白絞油),砂糖,油,でん粉	春菊,玉葱,にんじん,えのきたけ,みかん	582 kcal 17.8 g 16.6 g 2.2 g
24金	○	ごはん げんきみそ	さけのしおやき	そくせきづけ すいとん	牛乳,赤みそ,鮭,豚肉,油揚げ	米,油,砂糖,薄力粉,でん粉	にんじん,ピーマン,ながねぎ,椎茸,しょうが,きゅうり,キャベツ,だいこん	572 kcal 27.3 g 15.3 g 2.6 g
27月	○	ジャムドック	くじらの たつたあげ	せんキャベサラダ とうにゅうシチュー	牛乳,くじら,ベーコン,鶏肉,豆乳	コッペパン,でん粉,油,じゃがいも,薄力粉	いちごジャム,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,コーン,玉葱,マッシュルーム,ながねぎ	577 kcal 26.7 g 23.0 g 2.3 g
28火	東京牛乳	ごまつな じゃこごはん	むろあじの さんがやき	ちゃんこじる かわりだいがくも	牛乳,ちりめんじゃこ,むろあじ,豚肉,豆腐,液卵,赤みそ,焼きのり,鶏肉,豆腐,油揚げ,ひよこまめ	米,麦,油,でん粉,こんにゃく,さつまいも,砂糖,水あめ	ごまつな,ながねぎ,しょうが,だいこん,にんじん,はくさい,えのきたけ,にら	613 kcal 29.2 g 19.2 g 2.3 g
29水	東京牛乳	おやこどん		とうきょうしまの さつまあげじる いとかんでんサラダ ほんかん	牛乳,鶏肉,液卵,さつま揚げ,系寒天	米,麦,油,でん粉,白ごま,砂糖	玉葱,にんじん,椎茸,だいこん,ごぼう,ごまつな,ながねぎ,キャベツ,ほんかん	594 kcal 23.8 g 18.5 g 2.7 g
30木	○	きびゆかり ごはん	マスのからあげ	いもにじる ほうれんそうのごまあえ	牛乳,ます,豚肉,生揚げ	米,きび,でん粉,油,さと芋,こんにゃく,砂糖,練りごま,白ごま	ゆかり粉,しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,ほんしめじ,まいたけ,ながねぎ,ほうれんそう,はくさい	579 kcal 24.7 g 18.8 g 1.6 g
31金	○	メキシカン ライス	ツナいり キッシュ	コーンクリームスープ りんご	牛乳,ウィンナー,液卵,調理用牛乳,ツナ,チーズ,生クリーム	米,麦,油,バター,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,ピーマン,マッシュルーム,クリームコーン,コーン,りんご	663 kcal 23.7 g 28.7 g 2.3 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> ごまつな, だいこん
西東京市で収穫されたものです。 ※天候等により他地区になることもあります。

<学校給食週間の献立>

- 24日(金) 鮭の塩焼き・・・給食初の献立はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。すいとん・・・お米が手に入らない戦後に食べていました。
- 27日(月) 鯨の竜田揚げ・・・昭和30年ごろにクジラ肉を使ったメニューが出ていました。
- 28日(火) 29日(水) 東京都献立 東京都発祥の料理や東京都産の食材を使用した献立です。
- 30日(木) 給食発祥の地、山形県献立です。