



# 12月献立表



ランチョンマット  
マスクを忘れずに

令和6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・<br>血や肉になる                       | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                                | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------------|-----|-----------------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|               |     | やさいたっぷり西東京市共通献立 |                   |                                    |                                       |                                                  |                                                                                    |                                       |
| 2月            | ○   | ガーリックライス        | ミートボールの<br>トマトスープ | ミモザサラダ<br>みかん                      | 牛乳、ベーコン、ハム、鶏肉、ひよこ<br>まめ、液卵            | 米、麦、オリーブ油、でん粉、じゃがいも、油、砂糖                         | にんにく、玉葱、ピーマン、キャベツ、にんじん、こまつな、トマト缶、きゅうり、みかん                                          | 595 kcal<br>23.8 g<br>19.0 g<br>2.6 g |
| 3火            | ○   | ごはん             | タラの<br>マヨみそやき     | はなやさいのおかかふうみ<br>むらくもじる             | 牛乳、タラ、調理用牛乳、白みそ、<br>チーズ、豆腐、たまご、おかか    | 米、マヨネーズ、でん粉                                      | 玉葱、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、だけのこ、えのきだけ、<br>なげねぎ、こまつな、ブロッコリー、カリフラワー、                       | 580 kcal<br>27.7 g<br>21.8 g<br>2.6 g |
| 4水            | ○   | こんさいカレーライス      |                   | はくさいツナサラダ<br>りんご                   | 牛乳、豚肉、生わかめ、ツナ                         | 米、麦、油、さと芋、薄力粉、砂糖                                 | にんにく、しょうが、だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、りんご、玉葱、<br>トマト缶、セロリー、はくさい                             | 613 kcal<br>20.0 g<br>20.6 g<br>1.9 g |
| 5木            | ○   | わかめごはん          | さつまいもいり<br>コロッケ   | ごまあえ<br>キムチとたまごのスープ                | 牛乳、わかめ、豚肉、鶏肉、豆腐、<br>たまご               | 米、じゃがいも、さつまいも、油、薄力粉、<br>パン粉、練りゴマ、白いりこま、砂糖、でん粉    | 玉葱、にんじん、こまつな、はくさい、白菜キムチ、<br>なげねぎ、にら                                                | 652 kcal<br>21.8 g<br>19.6 g<br>2.2 g |
| 6金            | ○   | ごもく<br>ラーメン     | さかなのあげに           | カルピスゼリー                            | 牛乳、豚肉、なると、モウカサメ、粉寒天、<br>カルピス          | 蒸し中華めん、油、でん粉、じゃがいも、砂糖                            | にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、<br>きくらげ、もやし、なげねぎ、こまつな、<br>ピーマン、ホールコーン、みかん缶                    | 585 kcal<br>25.5 g<br>18.2 g<br>3.0 g |
| 大雪 献立         |     |                 |                   |                                    |                                       |                                                  |                                                                                    |                                       |
| 9月            | ○   | ごはん             | さばのねぎみそやき         | にくじゃが<br>ゆきんこじる                    | 牛乳、さば、赤みそ、豚肉、鶏肉、かまぼこ                  | 米、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく、油                              | しょうが、なげねぎ、にんじん、玉葱、<br>いんげん、まいだけ、だいこん、こまつな                                          | 621 kcal<br>23.9 g<br>23.2 g<br>2.3 g |
| 西東京市内共通体力向上献立 |     |                 |                   |                                    |                                       |                                                  |                                                                                    |                                       |
| 10火           | ○   | コーンライス          | なまあげの<br>チーズやき    | こまつなときのこのスープ<br>りんご                | 牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、チーズ                     | 米、麦、バター、油、砂糖                                     | ホールコーン、にんじん、玉葱、<br>にんにく、こまつな、しめじ、えのきだけ、<br>エリンギ、りんご                                | 602 kcal<br>24.0 g<br>23.2 g<br>2.4 g |
| 11水           | ○   | マーボーどん          |                   | はるさめとわかめのサラダ<br>フルーツヨーグルトかけ        | 牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、生わかめ、<br>ヨーグルト           | 米、麦、油、砂糖、でん粉、春雨、<br>白いりこま、ごま油                    | しょうが、にんにく、玉葱、なげねぎ、<br>だいのこ、にら、干し椎茸、きゅうり、<br>キャベツ、だいこん、黄桃缶、<br>パイン缶、みかん缶            | 615 kcal<br>24.4 g<br>19.5 g<br>2.3 g |
| 12木           | ○   | ゆかりじゃこ<br>ごはん   | かつおの<br>たつたあげ     | ちぐさあえ<br>いなかじる                     | 牛乳、ちりめんじゃこ、かつお、糸寒天、<br>液卵、油揚げ、白みそ、赤みそ | 米、でん粉、油、砂糖、さつまいも、<br>こんにゃく                       | ゆかり粉、しょうが、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、玉葱、ごぼう、<br>だいこん、はくさい、えのきだけ、<br>なげねぎ                   | 596 kcal<br>27.2 g<br>18.0 g<br>2.5 g |
| 13金           | ○   | やきカレートースト       |                   | はくさいのクリームシチュー<br>ひじきサラダ            | 牛乳、豚肉、おから、チーズ、ベーコン、<br>鶏肉、調理用牛乳、ひじき   | 食パン、油、パン粉、じゃがいも、薄力粉、<br>砂糖                       | 玉葱、にんじん、はくさい、グリーンピース、<br>ホールコーン、きゅうり、キャベツ                                          | 613 kcal<br>26.0 g<br>28.7 g<br>2.7 g |
| 16月           | ○   | ごはん             | アジフライ             | さつまいもさんびら<br>かぶのみそしる               | 牛乳、あじ、油揚げ、生わかめ、白みそ、<br>赤みそ            | 米、薄力粉、パン粉、さつまいも、砂糖、<br>油、白いりこま                   | にんじん、かぶ、玉葱、えのきだけ、<br>なげねぎ                                                          | 601 kcal<br>24.5 g<br>16.3 g<br>2.0 g |
| 17火           | ○   | ポークストロガノフ       |                   | ツナポテトサラダ<br>りんご                    | 牛乳、豚肉、調理用牛乳、生クリーム、<br>ツナ              | 米、麦、油、薄力粉、バター、じゃがいも、<br>砂糖                       | マッシュルーム、しめじ、玉葱、<br>しょうが、なげねぎ、にんじん、きゅうり、<br>ホールコーン、りんご                              | 609 kcal<br>19.9 g<br>20.1 g<br>1.9 g |
| 18水           | ○   | こぎつね<br>ごはん     | わかさぎの<br>からあげ     | いそかあえ<br>わかめたまごスープ                 | 牛乳、油揚げ、豚肉、きびなご、のり、<br>ベーコン、たまご、生わかめ   | 米、麦、砂糖、でん粉、油                                     | しょうが、こまつな、もやし、玉葱、<br>にんじん、えのきだけ                                                    | 574 kcal<br>26.5 g<br>21.7 g<br>2.6 g |
| 19木           | ○   | カレーうどん          |                   | さといものみそチーズやき<br>はなみかん              | 牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、大豆、<br>調理用牛乳、白みそ、チーズ    | 細うどん、油、でん粉、さと芋、薄力粉                               | 玉葱、にんじん、ほうれんそう、<br>なげねぎ、れんこん、ごぼう、みかん                                               | 619 kcal<br>23.4 g<br>24.9 g<br>1.9 g |
| 冬至 献立         |     |                 |                   |                                    |                                       |                                                  |                                                                                    |                                       |
| 20金           | ○   | ごはん<br>のりのつくだに  | さわらの<br>ゆずみそやき    | かぼちゃのいとこに<br>けんちんじる                | 牛乳、のり、さわら、白みそ、あずき、<br>鶏肉、豆腐、油揚げ       | 米、砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも                               | ゆず、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、<br>にんじん、なげねぎ                                                     | 607 kcal<br>26.7 g<br>16.5 g<br>2.5 g |
| 23月           | ○   | フレンチ<br>トースト    | チリコンカン            | みずなのサラダ<br>ミルクフルーツゼリー              | 牛乳、液卵、調理用牛乳、大豆、豚肉、<br>ベーコン、アガー        | 食パン、砂糖、バター、グラニュー糖、<br>油、じゃがいも                    | しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、<br>にんじん、マッシュルーム、トマト缶、<br>キャベツ、みずな、だいこん、ホールコーン、<br>黄桃缶、みかん缶、パイン缶 | 571 kcal<br>24.1 g<br>23.3 g<br>1.9 g |
| クリスマス 献立      |     |                 |                   |                                    |                                       |                                                  |                                                                                    |                                       |
| 24火           | ジョア | カレーピラフ          | クリスピーチキン          | ほうれんそうのサラダ<br>コーンスープ・<br>チョコチップケーキ | ジョア、鶏肉、豆乳、液卵                          | 米、米粉、でん粉、コーンフレーク、<br>油、砂糖、薄力粉、バター、チョコチップ、<br>粉砂糖 | 玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、<br>ほうれんそう、キャベツ、クリームコーン                                          | 629 kcal<br>19.8 g<br>14.2 g<br>2.6 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> こまつな、キャベツ、だいこん、はくさい、ゆず  
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。

3学期の給食開始は  
1月9日(木)です。

