

令和6年



9月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

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
3火	○	カレーライス		コールスローサラダ れいとうパイン	牛乳, 豚肉	米, 麦, 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, キャベツ, コーン, きゅうり, 冷凍パイ	596 kcal 18.4 g 18.9 g 1.4 g
4水	○	きなこあげパン	にくだんごと キャベツのスープ	コーンポテト きょうほう	牛乳, きな粉, 豚肉	ツイストパン, 油, でん粉, 春雨, じゃがいも, バター, 砂糖	ながねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, 水煮, きくらげ, キャベツ, こまつな, コーン, 巨峰	571 kcal 20.8 g 23.9 g 2.2 g
5木	○	ブルコギどん		わかめスープ スティックきゅうり	牛乳, 豚肉, コチジャン, ベーコン, 豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, 白ごま, ごま油, でん粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, ながねぎ, もやし, えのきたけ, きゅうり	581 kcal 24.4 g 21.2 g 2.3 g
6金	○	ごはん	さばの こうみやり	じゃがいものきんぴら かきたまそうめんじる	牛乳, さば, かまぼこ, 生わかめ, たまご	米, じゃがいも, 油, しらたき, そうめん, 砂糖	しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, ごぼう, しめじ, こまつな	615 kcal 22.4 g 24.3 g 2.2 g
9月	○	重陽の節句の献立		きくのおひたし ごじる	牛乳, 炊込みわかめ, ます, 赤みそ, かつお節, 豚肉, 大豆, 白みそ	米, バター, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	ゆかり粉, キャベツ, 玉葱, ビーマン, にんじん, こまつな, はくさい, 黄菊, だいこん, ながねぎ	571 kcal 27.7 g 17.0 g 2.7 g
10火	○	ガーリック ライス	キャベツと チキンの フリカッセ	ラタトゥイユ なし	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳	米, 麦, オリーブオイル, 油, 薄力粉, バター, でん粉	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, グリンピース, なす, スズキニ, トマト, なし	581 kcal 20.9 g 18.7 g 2.4 g
11水	○	ぶたキムチとうふどん		かわりだいがくいも やさいのナムル	牛乳, 豚肉, 押し豆腐, ひよこめ	米, 麦, 油, しらたき, でん粉, さつまいも, 油, 水あめ, ごま油, 白ごま, 砂糖	にんじん, ほんしめじ, だいこん, ながねぎ, 白菜, キムチ, もやし, こまつな, にんにく	618 kcal 21.0 g 19.0 g 2.2 g
12木	○	ジャンバラヤ	うすらたまごの グラタン	やさいスープ れいとうみかん	牛乳, むきえび, ウィンナー, ツナ, うすら卵, 調理用牛乳, チーズ, ベーコン	米, 油, マカロニ, 薄力粉, バター, じゃがいも	玉葱, セロリー, ビーマン, 赤ビーマン, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, 冷凍みかん	612 kcal 24.0 g 23.0 g 2.5 g
13金	○	ひやしてんぶらうどん		やさいのおかかあえ カップいりあんにとんどうふ	牛乳, 鶏肉, 竹輪, あおのり, おかか, 寒天, 調理用牛乳	細うどん, でん粉, 薄力粉, 油, 砂糖	ながねぎ, はくさい, こまつな, にんじん, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	609 kcal 26.2 g 17.6 g 2.9 g
17火	○	十五夜の献立		おつきみだんごじる おかしなめだまやき	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, いか, 豆腐, 寒天, カルピス	米, もち米, くり, 油, 白玉粉	しめじ, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, かぼちゃ, 黄桃缶	601 kcal 25.2 g 16.2 g 2.2 g
18水	○	フレンチ トースト	ポークビーンズ	パリパリサラダ なし	牛乳, 液卵, 調理用牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, 生クリーム	食パン, バター, 油, じゃがいも, 薄力粉, ワンタンの皮, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, コーン, こまつな, なし	594 kcal 23.5 g 26.1 g 2.1 g
19木	○	にしょくおはぎ	さけのしおやき	かいそうサラダ ビーフンスープ	牛乳, きな粉, 鮭, 海草, 豚肉	米, もち米, 黒ごま, 油, ビーフン, 砂糖	キャベツ, だいこん, きゅうり, 玉葱, しょうが, たけのこ, 椎茸, もやし, にんじん, ながねぎ	570 kcal 25.0 g 17.4 g 2.2 g
20金	○	ゆかりじゃこ ごはん	かぼちゃ クロック	ほうれんそうのおひたし なすのみそじる	牛乳, ちりめんじゃこ, おから, 豚肉, おか, 油揚げ, 豆腐, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, 油, マッシュポテト, 薄力粉, ドライパン粉	ゆかり, かぼちゃ, 玉葱, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, なす, えのきたけ, ながねぎ	633 kcal 23.4 g 20.1 g 2.6 g
24火	○	ごはん	さんまの かばやき	あぶらあげのおひたし なめこじる	牛乳, さんま, 油揚げ, おか, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 生わかめ	米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, ながねぎ, なめこ	626 kcal 24.0 g 24.8 g 2.5 g
25水	○	ぎょかいのトマトスパゲッティー		ツナポテトサラダ ブルーベリーチーズケーキ	牛乳, ベーコン, いか, むきえび, ツナ, クリームチーズ, 液卵, 生クリーム	スパゲッティー, オリーブオイル, 油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉葱, しめじ, スズキニ, トマト, にんじん, きゅうり, コーン, ブルーベリー	678 kcal 25.5 g 28.9 g 2.0 g
26木	○	こまつな チャーハン	シューマイ	サンラータン マスカット	牛乳, 豚肉, 豆腐, たまご	米, 麦, 油, でん粉, しゅうまいの皮, 春雨	たけのこ, にんじん, しょうが, こまつな, にんにく, 玉葱, 椎茸, グリンピース, えのきたけ, マスカット	588 kcal 23.4 g 18.9 g 2.4 g
27金	○	さつまいも ごはん	ししゃも フライ	だいこんのゆかりあえ もずくとたまごのスープ	牛乳, ししゃも, 鶏肉, 豆腐, かまぼこ, もずく, たまご	米, もち米, さつまいも, 黒ごま, 薄力粉, パン粉, 油, でん粉	きゅうり, だいこん, にんじん, ながねぎ	615 kcal 23.0 g 22.0 g 2.3 g
30月	○	カレードリアふうクリームライス		ビーンズサラダ りんご	牛乳, むきえび, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム, 豆	米, 麦, 米油, 薄力粉, 砂糖	マッシュルーム, 玉葱, しょうが, ながねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご	572 kcal 21.8 g 18.0 g 1.6 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・ブルーベリー

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。