



9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
2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、レンズ豆	七分づき米、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、サンふじりんご、セロリー、ホールトマト、キャベツ、コーン、きゅうり、冷凍パイン	594 kcal 20.1 g 17.9 g 1.4 g
3水	○	きなこあげパン	にくだんごと キャベツのスープ	ごまだれサラダ きょうほう	牛乳、きな粉、豚肉、レンズ豆	パン、油、砂糖、でん粉、春雨、三温糖、油、ごま油、ごま	ながねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、きくらげ、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン、玉葱、巨峰	532 kcal 21.3 g 27.2 g 2.3 g
4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、わかめ	七分づき米、麦、油、砂糖、ごま、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ふなしめじ、ながねぎ、もやし、えのきたけ、きゅうり	532 kcal 23.7 g 21.6 g 2.3 g
5金	○	ごはん しらすかけ	とうふと ぶたにくのみそ いため	いわしのつみれじる	牛乳、しらす干し、豚肉、生揚げ、みそ、いわし	七分づき米、麦、油、三温糖、でん粉	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、チンゲン菜、ながねぎ、ごぼう、だいこん、えのきたけ	575 kcal 28.1 g 20.0 g 2.8 g
8月	○	重陽の節句の献立			牛乳、鮭、みそ、おかか、豚肉、大豆	七分づき米、砂糖、バター、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、こまつな、はくさい、黄菊、だいこん、ながねぎ	555 kcal 27.6 g 17.2 g 2.6 g
		ごはん	マスの チャンチャン焼き	きくのおひたし こじる				
9火	○	ガーリック ライス	タンドリー チキン	ミニトマト こまつなスープ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、豆腐	七分づき米、麦、オリーブ油	にんにく、玉葱、プチトマト、にんじん、ながねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが、ながねぎ	562 kcal 25.8 g 21.5 g 2.1 g
10水	○	おやこどん		だいこんのみそしる なし（くだもの）	牛乳、鶏肉、たまご、大豆、油揚げ、わかめ、みそ	七分づき米、麦、砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、だいこん、ながねぎ、なし	563 kcal 23.5 g 17.4 g 2.2 g
11木	○	なめし	にくじゃが	いかとわかめのすみそあえ れいとうみかん	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、いか、わかめ、みそ	七分づき米、さび、ごま油、ごま油、じゃがいも、しらたき、砂糖	だいこん（葉）、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、いんげん、キャベツ、もやし、みかん	576 kcal 22.4 g 16.3 g 1.9 g
12金	○	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、えび、ツナ、クリームチーズ、たまご、生クリーム	スパゲッティー、オリーブ油、油、薄力粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、ふなしめじ、ズッキーニ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、コーン、ブルーベリー	630 kcal 24.0 g 28.6 g 2.1 g
16火	○	ふきよせ ごはん	いかのみそ焼き	とうがん ぶどう（きょうほう）	牛乳、油揚げ、鶏肉、いか、みそ、豚肉	米、もち米、栗、油、砂糖、でん粉	ほんしめじ、にんじん、しょうが、ながねぎ、とうがん、絹さや、巨峰	542 kcal 26.7 g 17.4 g 2.0 g
17水	○	フレンチ トースト	とりにくと たこのトマトに	じゃこだいこんサラダ	牛乳、たまご、牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、まだこ、レンズ豆、クリーム	パン、砂糖、バター、グラニュー糖、油、油、じゃがいも、パンネ	だいこん、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリー、にんにく、トマト	554 kcal 23.9 g 20.4 g 2.3 g
18木	○	ぶたキムチどん		だいがくいも やさいのナムル	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ、ひよこまめ	七分づき米、麦、油、しらたき、でん粉、さつまいも、油、砂糖、水あめ、ごま油、ごま	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	621 kcal 21.6 g 20.0 g 1.8 g
19金	○	ごはん	さばの こつみやき	じゃがいものきんぴら すましじる	牛乳、さば、豆腐	七分づき米、じゃがいも、油、しらたき、砂糖、あられ麴	しょうが、にんにく、ながねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな	590 kcal 21.2 g 24.5 g 1.6 g
22月	○	ひじき ごはん	なまあげの そばろあん	かきたまじる おかしなめだまやき	牛乳、ひじき、油揚げ、鶏肉、生揚げ、豆腐、かまぼこ、たまご、粉寒天、カルピス	七分づき米、麦、油、砂糖、でん粉	ごぼう、にんじん、絹さや、だいこん、玉葱、ねぎ、黄桃	572 kcal 25.5 g 21.7 g 2.3 g
24水	○	けんちん うどん	きびなごの からあげ	お彼岸献立 おはぎ（きなこ）	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご、きな粉	うどん、油、さと手、でん粉、油、米、もち米、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	584 kcal 24.6 g 17.2 g 4.1 g
25木	○	こまつな チャーハン	シューマイ	サンラータン ぶどう	牛乳、豚肉、豆腐、豆腐、たまご	米、麦、油、でん粉、しゅうまいの皮、春雨	玉葱、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、干し椎茸、グリーンピース、しょうが、えのきたけ、たけのこ、巨峰	661 kcal 25.2 g 20.0 g 2.2 g
26金	○	ごはん	さわらの あずまに	こまつなのあえもの とうがんじる	牛乳、さわら、油揚げ、粉かつお、豆腐	七分づき米、でん粉、油、砂糖、ごま、あられ麴	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、とうがん、ながねぎ	563 kcal 25.3 g 20.4 g 1.8 g
29月	○	さんまごはん		おひたし なめこじる	牛乳、さんま、豆腐、みそ	七分づき米、麦、でん粉、油、ごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、絹さや、こまつな、もやし、にんじん、ながねぎ、なめこ	562 kcal 19.4 g 22.5 g 2.3 g
30火	○	ごはん	かぼちゃ コロッケ	ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	牛乳、おから、豚肉、おかか、豆腐、わかめ、みそ	七分づき米、じゃがいも、油、マッシュポテト、薄力粉、パン粉、油	かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ながねぎ	580 kcal 20.7 g 17.9 g 2.4 g

【残暑厳しく...】 給食室では冷房がない中で、揚げ物や蒸し物、麺を茹でるために大量のお湯を沸かしています。釜の近くは40℃にもなります。一方で、食中毒や異物混入防止のため、調理員さんたちは帽子、マスク、長袖長ズボンを身に着け汗だくに。まさに熱中症と隣合わせの作業場ですが、子供たちのために、日々おいしい給食を作ってくださいています。残暑厳しい9月も作業軽減のため、献立の工夫や食器数を減らしての提供になります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

