

4がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校

日	献立名	のみもの	赤の食品（たんぱく質） 血や肉になる	黄の食品（炭水化物・脂質） 熱や力のもとになる	緑の食品（ビタミン・ミネラル） 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質
8 水	ちらしずし		かまぼこ	米,砂糖	れんこん,たけのこ,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	634 kcal
	さばのもろみやき	牛乳	さば	油,★ごま	しょうが	23.8 g
	とうふだんごじる		豆腐,鶏肉	白玉粉	にんじん,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう	21.1 g
9 木	こざかなピラフ		しらす干し,❤ ベーコン	米,オリーブ油,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	616 kcal
	コールスローサラダ	牛乳		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レーズン	19.7 g
	ポテトクリームスープ		鶏肉,★調理牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,★豆乳バター	玉ねぎ,こまつな	20.1 g
10 金	ごはん			米		608 kcal
	しおこうじハンバーグ	牛乳	❤ 豚肉,豆腐,★たまご	★パン粉,塩こうじ,砂糖,でんぷん	にんじん,長ねぎ,だいこん	25.2 g
	パリパリサラダ			★ワンタンの皮,油,★ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	21.1 g
	もずくじる		もずく,豆腐		キャベツ,にんじん,わけぎ,えのきたけ	
13 月	ごもくチャーハン		❤ 焼き豚,☆なると,★たまご	米,麦,油,★ごま油	にんじん,長ねぎ,こまつな	604 kcal
	ぼうギョーザ	牛乳	鶏肉	★餃子の皮,油,★ごま油	キャベツ,にら,にんにく,しょうが	24.9 g
	ちゅうかスープ		鶏肉	はるさめ,でんぷん	にんじん,キャベツ,長ねぎ,干し椎茸	17.6 g
14 火	ごはん			米		549 kcal
	かんこくふうやきししゃも	牛乳	★子持ちししゃも	油,砂糖	にんにく	23.8 g
	さんしょくごまあえ		焼き竹輪	★ごま,砂糖	★もやし,にんじん,ほうれんそう	15.9 g
	じゃがいものみそしる		油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	万能ねぎ,ほんしめじ	
15 水	ごはん			米		575 kcal
	いかのかりんあげ	牛乳	いか	でんぷん,油	しょうが	23.5 g
	キャベツのうめサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,だいこん,カリカリ梅	15.8 g
	やさいのうまに		鶏肉	油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,だいこん,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	
16 木	ポークカレーライス《1年生給食開始》	ジョア	❤ 豚肉	米,麦,じゃがいも,油,★小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	679 kcal
	マカロニサラダ			★マカロニ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	19.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	砂糖	オレンジジュース	13.0 g
17 金	やきピロシキ	牛乳	❤ 豚肉	★ミルクパン,油,はるさめ,でんぷん,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	614 kcal
	カリカリジャコサラダ		チリメンジャコ,くきわかめ	油,砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん	24.9 g
	ミネストローネ		白いんげん豆,❤ ベーコン	じゃがいも,★マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,トマト缶	22.3 g
20 月	マーボーどん	牛乳	豆腐,❤ 豚肉,みそ	米,麦,油,★ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,トマト缶	662 kcal
	はるさめサラダ		鶏肉	はるさめ,油,砂糖,★ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.7 g
	あんにんどうふ		粉寒天,★調理牛乳	上白糖,砂糖	みかん缶,パイン缶	18.2 g
21 火	ごはん			米		618 kcal
	さかなのソースからめ	牛乳	メルルーサ	でんぷん,★小麦粉,じゃがいも,油,砂糖	しょうが,玉ねぎ	30.7 g
	キャベツのレモンあえ				キャベツ,ほうれんそう,レモン	16.4 g
	ぶたにくのみぞれじる		❤ 豚肉,生揚げ	でんぷん	にんじん,こまつな,えのきたけ,だいこん	
22 水	スパゲッティナポリタン	牛乳	❤ 豚肉,❤ ウィンナー	★スパゲティ,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ピーマン	585 kcal
	ポテトのチーズやき		ツナ,★シュレットチーズ	じゃがいも	コーン	24.7 g
	いかのマリネサラダ		いか	砂糖,オリーブ油	にんじん,だいこん,きゅうり,玉ねぎ,レモン	19.1 g
23 木	たけのこごはん		油揚げ	米,もち米,砂糖	たけのこ,にんじん,さやえんどう	533 kcal
	さわらのさいきょうやき	牛乳	さわら,みそ	砂糖,油	しょうが	25.6 g
	あまずきゅうり			砂糖	きゅうり,にんじん	16.4 g
	すましじる		★はんぺん		だいこん,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	
24 金	ごはん			米		535 kcal
	フィッシュハンバーグ	牛乳	たら,鶏肉,★たまご,みそ	油,★パン粉,でんぷん,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	23.5 g
	のりずあえ		焼き竹輪,のり		キャベツ,こまつな,にんじん	11.4 g
	ごもくじる		かまぼこ	★麸	にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
27 月	ツナトースト	牛乳	ツナ	★食パン	玉ねぎ,パセリ	634 kcal
	えいようまんてんサラダ		大豆,ひじき	でんぷん,油,砂糖,★ごま	キャベツ,だいこん,にんじん	23.0 g
	ヌードルスープ		❤ ベーコン	油,★スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	23.4 g
28 火	ごはん			米		596 kcal
	とりにくのバーベキューソース	牛乳	鶏肉	油,砂糖	しょうが,にんにく,長ねぎ,レモン	25.2 g
	だいこんとにんじんのあまずづけ		しらす干し	砂糖	だいこん,にんじん	18.6 g
	けんちんじる		鶏肉,豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
30 木	チキンライス	牛乳	鶏肉	米,麦,油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリンピース	650 kcal
	コロコロサラダ		❤ ポークハム	油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	25.8 g
	いんげんまめのポタージュ		白いんげん豆,★調理牛乳,★生クリーム	じゃがいも,小麦粉,油,★豆乳バター	玉ねぎ,パセリ	17.7 g

★アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の都合等により献立を変更することがありますので、ご了承ください。