



9がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校
校長 山縣 弘典

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質
2 水	ツナコーントースト		ツナ	★しょくパン あぶら	コーン たまねぎ にんじん	640 kcal
	チキンポトフ		とりにく ウィンナー	じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	24.9 g
	フルーツボンチ			しょうはくとう	みかんかん バイんかん りんごかん ブルーベリー	24.5 g
3 木	ごはん			こめ		591 kcal
	生揚げと豚肉のみそ煮		ぶたにく なまあげ みそ	あぶら こんにゃく さとう でんぶん	ねぎ はくさい にんじん	24.7 g
	甘酢和え			さとう	キャベツ かぶ きゅうり	18.7 g
4 金	ごはん			こめ		643 kcal
	さんまのかば焼き		さんま	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが	22.5 g
	きゅうりの昆布漬		こんぶ	さとう	きゅうり	24.5 g
7 月	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ みそ	こんにゃく	たまねぎ ねぎ	
	大豆ひじきごはん		ひじき とりにく あぶらあげ だいず	こめ もちこめ あぶら さとう	にんじん	666 kcal
	さば文化干し		さばぶんかぼし			29.1 g
8 火	キャベツとコーンのサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	22.3 g
	みそけんちん汁		とうふ みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
	ココア揚げパン			★ココパン あぶら ビュアココア さとう		555 kcal
9 水	鶏の照り焼き		とりにく	さとう	しょうが	26.0 g
	菊花和え			さとう	きく キャベツ こまつな	18.7 g
	豚汁		ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう こまつな	
10 木	スパゲティミートソース		ぶたにく だいず	★スパゲティ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト	613 kcal
	バジルポテト			じゃがいも オリーブオイル	にんにく	26.3 g
	アスパラサラダ			さとう あぶら ごまあぶら	アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり	18.4 g
11 金	ごはん			こめ		605 kcal
	なす入りマーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だいふく しいたけ にらす	22.4 g
	中華サラダ			はるさめ あぶら さとう	きゅうり きくらげ だいこん にんじん	21.6 g
14 月	ごはん			こめ		595 kcal
	のりの佃煮		のり	さとう		21.0 g
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	13.0 g
15 火	和風サラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	
	カレーライス		ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	648 kcal
	ハーブチキンサラダ		とりにく	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	21.6 g
16 水	みかんゼリー		かんてん ゼラチン	しょうはくとう	オレンジジュース みかんかん	17.3 g
	ツイストパン			★ねじりココパン		586 kcal
	コテージパイ		ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	26.2 g
17 木	スコッチブロス		ぶたにく ベーコン	あぶら むぎ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンツァイ コーン	23.2 g
	焼肉チャーハン		ぶたにく	こめ さとう	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん	563 kcal
	あじフライ		あじ	こむぎこ パンこ あぶら		25.9 g
18 金	ほうれんそうのナムル		わかめ	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	17.4 g
	まいたけごはん		とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら	にんじん まいたけ	604 kcal
	いかのかりん揚げ		いか	でんぶん あぶら さとう		26.7 g
24 木	もみうり		わかめ	さとう ごま	きゅうり キャベツ	17.8 g
	すまし汁		とうふ		ねぎ えのきだけ にんじん こまつな	
	＜彼岸＞					
25 金	肉うどん		ぶたにく あぶらあげ	★うどん あぶら	しょうが ねぎ にんじん こまつな しいたけ	591 kcal
	しそ和え				きゅうり だいこん ゆかり	27.3 g
	きなこあんおはぎ		あずき きなこ	こめ もちこめ さとう		16.0 g
28 月	＜十五夜＞					
	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも		612 kcal
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	こむぎこ でんぶん あぶら		21.9 g
29 火	昆布白菜		こんぶ	ごまあぶら	はくさい にんじん	19.0 g
	月見団子汁		とうふ とりにく みそ	しらたまこ あぶら	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ こまつな	
	ごはん			こめ		588 kcal
30 水	鶏のからあげ		とりにく	でんぶん あぶら	しょうが にんにく	20.9 g
	即席漬				キャベツ きゅうり	20.4 g
	わかめ汁		わかめ		たまねぎ えのきだけ ねぎ	
31 火	豚キムチ丼		ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん たまねぎ だいのこ キャベツ にらす ねぎ ★もや	611 kcal
	なめ豆和え				こまつな キャベツ えのきだけ	21.6 g
	抹茶蒸しパン		ちゅうりょうきゅうりやう	こむぎこ さとう あぶら		14.2 g
32 水	コーンピラフ		とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	コーン ビーマン	616 kcal
	カレーピーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく	23.0 g
	フレンチサラダ			★マカロニ あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	21.8 g

※アレルギー食品には★マークを表示しています