



10がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校

2024年9月27日

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	1献立ー たんぱく質 脂質
1 火	さんまごはん	↓ 中	さんま	米、でんぷん、油、さとう	しょうが	631 kcal
	糸かんでんいりわふうあえ		糸菊天、☆かまぼこ	さとう	もやし、にんじん、きゅうり	21.4 g
	秋野菜のみそしる		油揚げみそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、なす、玉ねぎ	24.5 g
2 水	メキシカンピラフ	↓ 中	鶏肉、ひよこまめ	米	玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん	492 kcal
	鮭のオニオンガーリック		鮭	小麦粉、油、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、パセリ	20.0 g
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、こまつな	9.8 g
3 木	スタミナ丼	↓ 中	豚肉、いか	米、麦、油、☆ごま油	レモン果汁、にんにく、にら、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、りんごペースト	585 kcal
	かぼちゃサラダ			じゃがいも	かぼちゃ、きゅうりにんじん、玉ねぎ	26.1 g
	もずくじる		豚肉、★もずく、豆腐		キャベツ、にんじん、わけぎ	16.4 g
4 金	ごこくわかめごはん	↓ 中	炊き込みわかめ	米、きび、麦、あわ、ひえ		660 kcal
	さばのカレーなんばん		さば	でんぷん、油、さとう	しょうが	25.2 g
	もやしのごますあえ		油揚げ	★ごま、さとう	もやし、ピーマン	27.6 g
7 月	すましじる	↓ 中	焼き竹輪、豆腐、削り節		玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	
	ごはん			米		593 kcal
	じゃがいものチーズやき		ボークハム、★調理牛乳、★粉チーズ	じゃがいも、油、★バター、パン粉	玉ねぎ、パセリ	20.7 g
8 火	ハニーサラダ	↓ 中		油、さとう、はちみつ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	17.1 g
	マンハッタンクラムチャウダー		ベーコン、★ほたてがし	油、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、こまつな	
	マーボー春雨丼		豆腐、豚肉	米、麦、はるさめ、油、さとう、でんぷん、★ラー油	しょうが、にんにく、長ねぎ、干し椎茸、にんじん、にら	575 kcal
9 水	かふうだいこん	↓ 中		さとう、★ごま	だいこん、こまつな	18.2 g
	すりおろしりんご寒		粉寒天	さとう	りんご、りんご果汁、レモン	15.0 g
	きなこあげパン(応援メニュー)		きな粉	★ミルクねりパン、油、さとう		658 kcal
10 木	カレーポークビーンズ	↓ 中	大豆、豚肉	油、★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん	26.1 g
	オリエンタルサラダ			さとう、油、★ごま油、コーンフレーク、★ラー油	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	26.9 g
	ごはん			米		642 kcal
11 金	とうふいりハンバーグ(ベリーソース)	↓ 中	豆腐、豚肉、★たまご	油、パン粉、でんぷん	玉ねぎ、ブルーベリー	28.7 g
	ほうれんそうとマカロニのサラダ			マカロニ、オリーブ油	ほうれんそう、にんじん、玉ねぎ、コーン	17.8 g
	かぼちゃとレンズ豆のスープ		赤レンズ豆、ベーコン	油	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ	
16 水	十二夜ごはん	↓ 中	青大豆(乾)	米、もち米、むき栗		506 kcal
	いかのしょうがやき		いか	油、でんぷん	しょうが	22.9 g
	白菜そぼろじる		豚肉	油、でんぷん	はくさい、にんじん、しょうが、こまつな	13.0 g
17 木	長崎ちゃんぽん	↓ 中	豚肉、★冷凍むきえび、いか、かまぼこ、★調理牛乳	中華麺、油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ	638 kcal
	えのきスープ		豆腐	油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	25.7 g
	白玉ポンチ			白玉粉、さとう	りんご、バナナ、缶、黄桃缶	12.3 g
18 金	こまつなチャーハン	↓ 中	豚肉	米、★ごま油、油	だけのこ、にんじん、こまつな	705 kcal
	白身魚といものチリソースあえ		もうか、さめ	でんぷん、じゃがいも、油、さとう	しょうが、にんにく、長ねぎ	23.6 g
	もちもちチョコケーキ		豆腐、豆乳	上白糖、油、白玉粉、ビュアココア、さとう、粉糖	ブルーベリー	24.1 g
21 月	ごはん	↓ 中		米		639 kcal
	ポテトと豆のはるまき		大豆、ツナ	焼き春巻きの皮、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	21.3 g
	キャベツのみそあえ		大豆、赤みそ	さとう	キャベツ、にんじん、こまつな	19.0 g
22 火	青菜のスープ	↓ 中	豚肉、豆腐	でんぷん、はるさめ	にんじん、チンゲン菜、干し椎茸	
	キャベツとひき肉のカレーライス		豚肉	米、麦、油、小麦粉、★バター	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、セロリ	618 kcal
	コロコロサラダ		ボークハム	油、さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	21.4 g
23 水	りんご	↓ 中			りんご	20.8 g
	ごはん			米		599 kcal
	おこのみやき(大阪)		★たまご、豚肉、いか、★みすだこ、青のり、かつお節(おかか)	小麦粉	キャベツ、長ねぎ、紅しょうが	24.8 g
24 木	大根のなんばんづけ	↓ 中		★ラー油	だいこん	15.3 g
	ごんぼ汁(大阪)		鶏肉、油揚げ、削り節、おから	油	ごぼう、にんじん、しょうが、万能ねぎ	
	米粉のパン			★米粉ミックス粉、パン		549 kcal
25 金	スパニッシュオムレツ	↓ 中	ベーコン、★たまご	じゃがいも、豆乳、バター、油	玉ねぎ、赤ピーマン	31.7 g
	サルスエラ(魚介のトマト煮)		たら、いか、★冷凍むきえび	油、さとう	玉ねぎ、にんにく、トマト	24.0 g
	にんじんサラダ(スペイン風)			オリーブ油、さとう	にんじん、玉ねぎ、にんにく、レーズン	
28 月	まぜまぜビビンバ	↓ 中	豚肉、★たまご	米、麦、さつまいも、油、★ごま、★ラー油	しょうが、にんにく、だいご、もやし、にんじん、ほうれんそう、ぜんまい	663 kcal
	れんこんシューマイ		豚ひき肉	焼売の皮、さとう、★ごま油、でんぷん	しょうが、れんこん、玉ねぎ	32.8 g
	ちゅうかスープ		いか、豆腐	油、はるさめ、でんぷん	にんにく、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、はくさい、黒きくらげ	20.1 g
29 火	ごはん	↓ 中		米		589 kcal
	にぎすのかんろ煮		にぎす	でんぷん、油、きび砂糖	しょうが	22.7 g
	葉わかめのしそ風味あえ		★くきわかめ、かつお節(おかか)		キャベツ、もやし、にんじん、ゆかり	14.1 g
30 水	真だくさん汁	↓ 中	豆腐	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいご、長ねぎ	
	みかん				みかん	
	秋の香りごはん		鶏肉	米、麦、さつまいも、油、さとう	にんじん、ほんしめじ、干し椎茸	613 kcal
31 木	いかとじゃがいものふくめ煮	↓ 中	いか、生揚げ	じゃがいも、こんにゃく、油、さとう	にんじん、さやいんげん	27.4 g
	うーめん汁		☆かまぼこ(いちよう)、削り節	温麺	こまつな、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	17.2 g
	ごはん			米		566 kcal
29 火	ししゃものもみじあげ	↓ 中	★子持ちししゃも	小麦粉、米粉、油	にんじん	23.6 g
	白菜のあさづけ		昆布		はくさい、にんじん	16.4 g
	けんちんじる		鶏肉、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、だいご、長ねぎ、こまつな	
30 水	タコライス(沖縄発祥)	↓ 中	豚肉、大豆	米、麦、油	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	720 kcal
	アーサじる		豆腐、★あおさ		にんじん、わけぎ	24.7 g
	パイナップルケーキ(台湾産)		★たまご	小麦粉、でんぷん、★バター、さとう	パイナップル、レモン	27.1 g
31 木	玄米ごはん	↓ 中		米、玄米		655 kcal
	とりのからあげ		鶏肉	小麦粉、でんぷん、油、さとう	しょうが	26.0 g
	ブロッコリーの塩昆布あえ		塩昆布		ブロッコリー、キャベツ、こまつな	24.1 g
31 木	いなかじる	↓ 中	生揚げ、赤みそ、麦みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいご、長ねぎ、こまつな	

※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。