



11がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校

2024年10月28日

日	献立名	献立の のちの	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食分 - たんぱく質 脂質
1 金	ガーリックトースト 《周年リクエスト献立》			★ソフトフランスパン、ソフトマーガリン	にんにく、パセリ	623 kcal
	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、かぶ、かぶの葉、トマト	18.8 g
	おかしなめだまやき		粉寒天、★カルピス		黄桃缶	24.2 g
5 火	むぎごはん			米、麦		580 kcal
	豆腐のたまごやき		鶏肉、豆腐、★たまご	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にら	24.2 g
	はりはりづけ		昆布	砂糖	切干しだいこん、にんじん、キャベツ	17.2 g
	きのこじる		田舎みそ		ほんしめじ、なめこ、エリンギ、だいこん、にんじん、こまつな	
6 水	コーンライス			米、麦、オリーブ油	コーン	654 kcal
	なまあげのチーズやき		生あげ、豚肉、赤みそ、★ピザチーズ	油、砂糖、でんぷん	しょうが、にんじん、玉ねぎ、にんにく、セロリー	24.6 g
	マカロニスープ		ベーコン	油、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、パセリ	23.8 g
7 木	たことセロリのチャーハン		★ゆでだこ	米、麦、油、★ごま油	にんじん、セロリー、にんにく	529 kcal
	わかめの中華スープ		豚肉、わかめ、豆腐	油、★ごま油、でんぷん	しょうが、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、はくさい	20.2 g
	かぼちゃプリン		豆乳、粉寒天	上白糖、メープルシロップ	かぼちゃ	14.9 g
8 金	ひよこ豆入りドライカレーライス		ひよこまめ、豚肉	米、麦、豆乳バター、油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	690 kcal
	パリパリサラダ			じゃがいも、油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、にんにく	25.7 g
	グレープゼリー		粉寒天、粉ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース	21.3 g
11 月	肉汁つけうどん（東村山郷土料理）		豚肉、油あげ	冷凍うどん、油、★ごま	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、干し椎茸	648 kcal
	キャベツのオイスターソースいため		ベーコン	油	にんにく、キャベツ、にんじん	33.7 g
	ちくわの二色あげ		☆やき竹輪、★たまご、青のり	小麦粉、油		24.7 g
12 火	ハムときのこのピラフ		ポークハム	米、麦、豆乳バター、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ほんしめじ、マッシュルーム	633 kcal
	クリーミーグラタン		おから、★シュレットチーズ、ツナ、★調理牛乳	油、小麦粉、豆乳バター	コーン、玉ねぎ、かぼちゃ、レモン果汁	24.5 g
	パイザンヌスープ		鶏肉、白いんげん豆	油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、こまつな	22.1 g
13 水	ごはん			米		625 kcal
	いかのレモン風味		いか	でんぷん、油、砂糖	レモン	27.6 g
	野菜のアーモンドあえ		☆やき竹輪	砂糖、★アーモンド	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう	20.2 g
	太平燕（タイビーエン）		豚肉、★冷凍むきえび、いか、☆なると、★うすら卵	油、はるさめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさい、チンゲン菜	
14 木	ごはん			米		628 kcal
	とりにくの塩だれがらめ		鶏肉	油、塩こうじ	長ねぎ、にんにく	26.3 g
	すのもの		★しらす干し	砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	21.4 g
	とん汁		豚肉、豆腐、みそ	油、さといも、こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	
	はなみかん				みかん	
15 金	ちらしずし《七五三メニュー》		鶏肉、☆かまぼこ、★たまご、のり	米、砂糖、油	たけのこ、にんじん、かんぴょう、干し椎茸、さやいんげん	620 kcal
	沢煮わん		豚肉	でんぷん	にんじん、ごぼう、たけのこ、こまつな、長ねぎ	20.4 g
	ミルクかりんとう		★スキムミルク	さつまいも、油、上白糖		14.5 g
18 月	縄文ごはん		大豆	米、玄米、あわ、栗甘露煮		558 kcal
	ますの縄文やき		ます、みそ	砂糖	しょうが、しそ葉	26.9 g
	かんぴょうとひじきの油いため		ひじき、油あげ	油、砂糖	かんぴょう、にんじん、しょうが	15.3 g
	縄文なべ		豚肉	さといも	しょうが、ぜんまい、まいだけ、万能ねぎ	
19 火	あげ大豆ごはん		大豆	米、麦、でんぷん、油、砂糖		673 kcal
	タラチゲ		まだら、豆腐、あみそ	油	にんにく、しょうが、はくさい、はくさいキムチ、にら、長ねぎ、えのきたけ	25.5 g
	栗入りスイートポテト		★生クリーム	さつまいも、砂糖、★バター、栗、★ごま		20.1 g
20 水	ちゅうかおこわ		豚肉	米、もち米、油、★ごま油	しょうが、にんじん、干し椎茸、黒きくらげ、たけのこ	583 kcal
	かんこく風やきししゃも		★子持ちししゃも	油、砂糖	にんにく	27.8 g
	こんぶともやしのナムル		昆布、油あげ	砂糖、★ごま油	もやし、にんじん	18.7 g
21 木	冬瓜スープ		鶏肉	でんぷん	とうがん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	
	みそラーメン		みそ、豚肉	中華麺、油、★ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、はくさい、玉ねぎ、もやし	662 kcal
	野菜ソテー		ベーコン	油	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	24.1 g
	白玉ポンチ			白玉粉、砂糖	みかん缶、パイナップル、黄桃缶	16.0 g
22 金	ごはん			米		523 kcal
	こまのいそべあげ		コマイ、★たまご、青のり	小麦粉、油		25.6 g
	からしあえ				こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ	14.5 g
	すまし汁		★わかめ、豆腐、☆かまぼこ、削り節	麩	長ねぎ	
25 月	キャロットライス		ベーコン	米、麦、オリーブ油	にんじん	593 kcal
	ひとつだけの花サラダ		ポークハム	油、砂糖	チェリートマト（生）、だいこん、きゅうり、赤たまねぎ	19.2 g
	キャベツのクリームに		鶏肉、ベーコン、★調理牛乳、★生クリーム	じゃがいも、マカロニ、小麦粉、★バター、油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	21.3 g
26 火	はちみつレモントースト			★食パン、はちみつ、グラニュー糖、ソフトマーガリン	レモン	599 kcal
	ミートボールスープ（共通メニュー）		鶏肉、ひよこまめ	でんぷん、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、トマト	23.6 g
	花野菜サラダ			油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	21.4 g
27 水	むぎごはん	シ ョ ア		米、麦		569 kcal
	あじフライ		あじ、★たまご	小麦粉、パン粉、油		25.7 g
	三色ごまあえ		☆やき竹輪	★ごま、砂糖	もやし、にんじん、ほうれんそう	13.9 g
	田舎汁		生あげ、みそ、あみそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、長ねぎ、こまつな	
28 木	ごはん			米		572 kcal
	秋鮭と西東京野菜のバターしょうゆやき		鮭	★バター	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ひらたけ	25.5 g
	華風あえ			はるさめ、砂糖、★ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	15.4 g
29 金	ワンタンスープ		豚肉	油、ウエーブワンタン	にんにく、にんじん、はくさい、長ねぎ、もやし、にら	
	カレーピラフ 《音楽会♪メニュー》		鶏肉	米、麦、オリーブ油、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、マッシュルーム、干しぶどう、パセリ	582 kcal
	ドしみそサラダ		メルルーサ、★きわかめ、みそ	小麦粉、でんぷん、油、砂糖、★ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	21.3 g
	かぶのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶの葉、こまつな	19.5 g
	きんかん			きんかん		

★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。