



12がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校

日	こんだてめい 献立名	のみもの	あか <small>しよくひん</small> 赤の食品 (たんぱく質) ち <small>ちく</small> 血や肉になる	き <small>しよくひん、たんすいかぶつ、ししつ</small> 黄の食品 (炭水化物・脂質) ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり <small>しよくひん</small> 緑の食品 (ビタミン・ミネラル) からだ <small>ちようし</small> 体の調子をととのえる	1和升- たんぱく質 脂質
3 火	ごはん			米		589 kcal
	魚 <small>さかな</small> の西京 <small>さいきやう</small> 焼き	牛乳	さわら、白みそ	砂糖	しょうが	25.1 g
	干草 <small>ちくさ</small> あえ		油揚げ	砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、干し椎茸	16.3 g
	野菜 <small>やさい</small> のうまに		鶏肉、昆布	こんにやく、じゃがいも、油、砂糖	たけのこ、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん	
4 水	西東京 <small>にしとうきやう</small> 野菜 <small>やさい</small> いっぱいチャーハン	牛乳	豚肉	米、油	コーン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、ブロッコリー	645 kcal
	グッド！な油あげ <small>あぶら</small> ぎょうざ		油揚げ、豚肉	★ごま油	長ねぎ、キャベツ、干し椎茸、しょうが、にんにく、にら、ゆず	25.9 g
	大根 <small>だいこん</small> と春雨 <small>はるさめ</small> のスープ		ベーコン	油、はるさめ	にんじん、長ねぎ、だいこん、こまつな	28.2 g
5 木	シーフードピラフ	牛乳	いか、★冷凍むきえび、みずだこ(生)	米、豆乳バター、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	650 kcal
	西東京 <small>にしとうきやう</small> 野菜 <small>やさい</small> 具 <small>ぐ</small> だくさんポトフ		豚肉、ベーコン	油、じゃがいも	しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー	25.0 g
	まーるい☆スイートポテト		豆乳、★たまご	さつまいも、砂糖、豆乳バター、水あめ		14.6 g
6 金	すきやきうどん	牛乳	豚肉、焼き豆腐	うどん、しらたき、油、砂糖	はくさい、長ねぎ、えのきたけ、しゅんぎく、こまつな	556 kcal
	きびなごのピリからソース		★きびなご	でんぶん、油、砂糖、★ごま油	長ねぎ、にんにく	27.3 g
	ごまあえ		油揚げ	★ごま、★ごま、砂糖	もやし、にんじん、ほうれんそう	21.9 g
9 月	ハヤシライス	牛乳	豚肉	米、麦、じゃがいも、油、豆乳バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトジュース	708 kcal
	コールスローサラダ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、コーン、レーズン	20.4 g
	レモンケーキ		白いんげんまめ	米粉、砂糖、油	レモン果汁、レモン	19.1 g
10 火	ごはん			米		632 kcal
	生揚げ <small>なまあげ</small> のチリソースいため	牛乳	鶏肉、生揚げ	油、砂糖、でんぶん	しょうが、玉ねぎ	26.2 g
	ブロッコリーサラダ			油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	21.7 g
11 水	中華 <small>ちゅうか</small> ふうコーンスープ		豚肉	油、でんぶん、★ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン缶、こまつな	
	ピザトースト (3-1リクエスト <small>こんだて</small> 献立)	牛乳	ウィンナー、★シュレットチーズ	★食パン、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	566 kcal
	切り干し大根 <small>きりほしだいこん</small> のポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、砂糖、★ごま油	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	23.4 g
12 木	ポパイスープ		鶏肉	油	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう	21.3 g
	ごはん	牛乳		米		647 kcal
	まめあじのカレーあげ		★豆アジ	でんぶん、油		26.5 g
	じゃがいも <small>やさい</small> と野菜 <small>やさい</small> のいため		ベーコン	じゃがいも、油	キャベツ、にんじん	22.8 g
13 金	むらくもスープ		鶏肉、豆腐、★たまご	でんぶん	にんじん、玉ねぎ、こまつな	
	ごはん	牛乳		米		594 kcal
	ふくさ卵 <small>たまご</small>		★たまご、豆腐、鶏肉	油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、こまつな	24.4 g
	白菜 <small>はくさい</small> のおひたし		かつお節(おかか)		はくさい、にんじん	17.7 g
16 月	豆腐 <small>とうふ</small> 団子 <small>だんご</small> スープ		豆腐、鶏肉	白玉粉	にんじん、玉ねぎ、ほんしめじ	
	ゆかり菜めし	牛乳		米、麦、★ごま	ゆかり、だいこん葉	597 kcal
	魚 <small>さかな</small> と野菜 <small>やさい</small> の甘酢あんかけ		たら	でんぶん、油、砂糖	しょうが、だいこん、にんじん	23.7 g
17 火	じゃがいも <small>やさい</small> のみそ汁		★くわわかめ、油揚げ、豆腐、みそ	じゃがいも	こまつな	16.6 g
	ごはん	牛乳		米		523 kcal
	フィッシュハンバーグ		たら、鶏肉、★調理牛乳、★たまご、みそ	油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸	23.3 g
18 水	かぶのゆずあえ				かぶ、かぶの葉、ゆず	13.1 g
	ほうれんそうとコーンのみそ汁		みそ		玉ねぎ、コーン、だいこん、にんじん、ほうれんそう、干し椎茸	
	チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	米、麦、油、小麦粉、豆乳バター	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマトジュース、グリーンピース	639 kcal
19 木	カチュンバルサラダ			砂糖、オリーブ油、油	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、★トマト、だいこん、ピーマン、レモン	18.0 g
	サイダーかん		粉寒天	砂糖	みかん缶、りんご缶	20.5 g
20 金	茶めし	牛乳		米、★ごま油	だいこん葉	528 kcal
	おでん		つみれ、あげボール、むすびこんぶ、一口がんも	竹輪、こんにやく、砂糖	だいこん、にんじん	19.5 g
	柿なます			砂糖	かき、にんじん、だいこん	14.1 g
23 月	ほうとう	牛乳	豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう、油	かぼちゃ、だいこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな	621 kcal
	ジャコのかきあげ		★チリメンジャコ、★たまご	じゃがいも、小麦粉、上新粉、油	にんじん、玉ねぎ	25.3 g
	ごぼうのみそマヨサラダ		みそ、大豆	★ごま	ごぼう、キャベツ、にんじん、もやし	23.1 g
24 火	韓国 <small>かんこく</small> ふうちらし寿司	牛乳	豚肉、かまぼこ、のり	米、砂糖、油、★ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たくあん	629 kcal
	ミョック(韓国)		鶏肉、★くわわかめ、豆腐	油、★ごま油	にんにく、長ねぎ、えのきたけ、にんじん	23.6 g
	豆腐 <small>とうふ</small> 白玉 <small>しらたま</small> だんごくろみつけ		豆腐、きな粉	白玉粉、黒砂糖、砂糖		17.1 g
24 火	小魚 <small>こぎな</small> ピラフ	野菜ジュース	★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、こまつな	555 kcal
	魚 <small>さかな</small> のクリスピーあげ		たら	小麦粉、でんぶん、コーンフレーク、油	しょうが、にんにく	19.4 g
	ノエルサラダ			油、砂糖	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、コーン、赤ピーマン、玉ねぎ	14.0 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。