



1がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校

日	献立名 こんだてめい	の み も の	あか しよくひん 赤の食品（たんぱく質） ち にく 血や肉になる	き しよくひん たんすいかぶつ ししつ 黄の食品（炭水化物・脂質） ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり しよくひん 緑の食品（ビタミン・ミネラル） からだ ちょうし 体の調子をととのえる	1人 たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質
9 木	そうすい		鶏肉	米	えのきたけ,ほんしめじ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	600 kcal
	かぼちゃのそぼろに		鶏肉	砂糖,油,でんぷん	かぼちゃ,しょうが,えだまめ	22.3 g
	芋もち いも			じゃがいも,でんぷん,砂糖,★バター		14.4 g
10 金	まめ豆トースト まめ		きな粉,大豆	★食パン,砂糖,ソフトマーガリン,はちみつ		582 kcal
	さけとじゃがいもの北海サラダ ほっかい		さけ,わかめ	じゃがいも		21.8 g
	冬のミネストローネ ふゆ		ベーコン	マカロニ,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぶ,こまつな,だいこん,トマト	22.9 g
14 火	ごはん			米		524 kcal
	やきししゃも		★子持ちししゃも	油		24.0 g
	こまつなのからしあえ		ツナ		こまつな,もやし,はくさい	15.3 g
	けんちん汁 けん		鶏肉,生揚げ	油,じゃがいも,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	
15 水	こぎつねちらしずし 小正月メニュー		油揚げ,☆焼き竹輪,★たまご,のり	米,砂糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,さやいんげん	591 kcal
	いものこ汁		鶏肉,生揚げ,みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,★ごぼう,ほんしめじ,長ねぎ	22.6 g
	あずきがゆ寒 かん		あずき,粉寒天,きな粉			17.0 g
16 木	ごはん			米		587 kcal
	白身魚のマリアナソースがらめ しろみぎかな		たら	でんぷん,油,砂糖	しょうが	21.3 g
	ポテトとコーンのサラダ			じゃがいも,油	コーン,きゅうり	17.4 g
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,こまつな	
17 金	チキンドリヤ（アルファ化米） かまい		鶏肉,★調理牛乳,★シュレットチーズ	アルファ化米,油,★バター,小麦粉	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	653 kcal
	七草スープ 防災とボランティアの日 ななくさ		豚肉	油	しょうが,だいこん,はくさい,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉,せり	27.4 g
	ふくふく豆 おむすびの日 まめ		大豆	砂糖,ピュアココア		24.9 g
20 月	ごはん			米		677 kcal
	さばのたつたあげ 6年生家庭科 1食分献立		さば	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	24.1 g
	白菜サラダ はくさい			砂糖,油	はくさい,にんじん	27.6 g
	豚汁 とんじる		豚肉,豆腐,みそ	油,さといも,こんにゃく	★ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
21 火	のっぺうどん		豚肉,豆腐,油揚げ	うどん,油,さといも,こんにゃく,でんぷん	しょうが,にんじん,はくさい,★ごぼう,ほんしめじ,長ねぎ	648 kcal
	くるみそがけ五平餅 ごへいもち		みそ	米,★くるみ,砂糖		22.9 g
	くきわかめのしそ風味あえ ふうみ		★くきわかめ,おかか節		キャベツ,もやし,にんじん,ゆかり	17.8 g
22 水	ごはん			米		602 kcal
	さけのムニエル 6年生家庭科 1食分献立		さけ	小麦粉,油,豆乳バター	レモン	26.6 g
	きりぼし大根のにも だいこん		油揚げ	油,砂糖	切干しだいこん,にんじん	19.1 g
	田舎汁 いなかじる		生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな	
23 木	豚丼 ぶたどん		豚肉,みそ	米,油,砂糖	こまつな,にんにく,しょうが,玉ねぎ	619 kcal
	きんぴらごぼう 6年生家庭科 1食分献立			糸こんにゃく,油,★ごま油,砂糖,★ごま	★ごぼう,にんじん	24.4 g
	豆腐と野菜みそ汁 とうふ やさい じる		豆腐,みそ		かぶ,かぶの葉,しゅんぎく	15.9 g
	いよかん				いよかん	
24 金	塩むすび しお			米		572 kcal
	のざわないため			★ごま油	のざわな漬	29.2 g
	さけの塩焼き しお		さけ			12.4 g
	ずいとん		鶏肉	小麦粉	だいこん,はくさい,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉,せり,こまつな	
27 月	コッペパン			★コッペパン		674 kcal
	いちごジャム				いちごジャム	28.3 g
	くじらのたつたあげ		くじら肉	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	23.1 g
	フレンチサラダ（S30）			油,砂糖	きゅうり,キャベツ,みかん缶,レーズン	
	カレーシチュー（S30）		豚肉	油,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん	
28 火	ソフトめん			ソフト麺		543 kcal
	ミートソース（S40）		豚肉,大豆	油,豆乳バター,小麦粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム	25.1 g
	インディアンサラダ（S40）		☆焼き竹輪	じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	14.8 g
	花みかん はな				みかん	
29 水	カレーライス（S50）		豚肉	米,じゃがいも,油,小麦粉,★バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	664 kcal
	ヨーグルトサラダ		★ヨーグルト		キャベツ,★りんご,きゅうり	19.6 g
	ぼっぼやき（新潟県） にいがたけん			黒砂糖,はちみつ,小麦粉		17.7 g
30 木	こまつなごはん 東京都食材 メニュー			米,砂糖	にんじん,こまつな	565 kcal
	豚肉の柳川風 ぶたにく やながわふう		豚肉,豆腐,★たまご	砂糖	にんじん,★ごぼう,玉ねぎ,グリーンピース	27.1 g
	つみれいりもずく汁 じる		たら,ムロアジ,★たまご,みそ,もずく	でんぷん	しょうが,はくさい,にんじん,長ねぎ,こまつな	15.4 g
31 金	ごはん			米		628 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,★たまご	じゃがいも,豆乳バター,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん	23.3 g
	ハニーサラダ			油,砂糖,はちみつ	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	20.3 g
	ひよこ豆とトマトのスープ まめ		ひよこまめ,鶏肉	油	玉ねぎ,トマト,こまつな	

★アレルギー食品には記号を表示しています。はじめての食材は、ご注意ください。

※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。