



2がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校 2025年1月29日

日	献立名	の み 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
3月	いわしのかばやき丼	牛乳	まいわし	米、麦、てんぷん、油、砂糖	しょうが	567 kcal
	ゆかりあえ		かまぼこ		キャベツ、もやし、こまつな、ゆかり	196 g
	五目漬汁		大豆、鶏肉、赤みそ	油、こんにゃく	にんじん、★ごぼう、干し椎茸、長ねぎ	17.3 g
4火	しょうゆラーメン	牛乳	豚肉、なると	中華麺、油	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、長ねぎ、こまつな	617 kcal
	華わかめのきんぴら		★きわかめ	こんにゃく、油、★ごま油、砂糖	にんじん、れんこん	21.1 g
	さつまいもチップス			さつまいも、油、粉糖		18.4 g
5水	キムチポムパフ	牛乳	豚肉、★たまご	米、★ごま油、油	はくさい、キムチ、長ねぎ、にんじん、こまつな	581 kcal
	春雨サラダ		ポークハム	はるさめ、油、砂糖、★ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	22.7 g
	トック		鶏肉、わかめ	トック	にんにく、にんじん、だけのこ、干し椎茸、しょうが	17.6 g
6木	ごはん	牛乳		米		607 kcal
	豆腐いりハンバーグ		豆腐、豚肉、★たまご	油、パン粉、砂糖	玉ねぎ	27.1 g
	かみかみサラダ		いか、焼き竹輪	油、砂糖	だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ	17.1 g
	やさいのみそ汁		生揚げ、みそ	油、じゃがいも	はくさい、だいこん、玉ねぎ、にんじん、こまつな	
7金	ごはん (中学生受験応援メニュー)	牛乳		米		631 kcal
	とんかつ		豚肉、★たまご	小麦粉、パン粉、油		24.5 g
	和風サラダ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	22.0 g
	せんべい汁		鶏肉	かやきせんべい	にんじん、★ごぼう、だいこん、ほんしめじ、長ねぎ、こまつな	
10月	ごはん	牛乳		米		647 kcal
	洋風たまご焼き		★たまご、★調理牛乳、★粉チーズ、鶏肉	油	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	26.0 g
	マカロニサラダ			マカロニ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ	21.5 g
	パイザンヌスープ		鶏肉、白いんげん豆	油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、こまつな	
12水	ごはん	牛乳		米		525 kcal
	韓国風やしししゃも		★子持ちししゃも	油、砂糖	にんにく	19.8 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	13.3 g
	根菜汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、★ごぼう、こまつな	
13木	むぎごはん	牛乳		米、麦		613 kcal
	魚のごまみそやき		さわら、みそ	砂糖、★ごま	しょうが	28.8 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも、こんにゃく、油、砂糖	にんじん	19.7 g
	こくしょう汁		豆腐、油揚げ、削り節、みそ		切干しだいこん、れんこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう	
14金	ひすいピラフ	牛乳	鶏肉	米、麦、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、こまつな、えだまめ	724 kcal
	ハンガリアンシチュー		大豆、豚肉、★ピザチーズ	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	セロリー、玉ねぎ、にんじん、トマト、パセリ	27.7 g
	とうふのチョコケーキ (バレンタインデーメニュー)		豆腐、豆乳、大豆	油、黒砂糖、小麦粉、ビュココア		25.4 g
17月	ごはん	牛乳		米		546 kcal
	魚のチャンチャンやき		さけ、みそ	砂糖、★バター	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	25.6 g
	ぐたくさん汁		豚肉、豆腐	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	12.8 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	
18火	ごはん	牛乳		米		572 kcal
	米粉パン			★コッペパン		
	リンゴジャム				りんごジャム	29.9 g
	鶏つくねやき		鶏肉、みそ	油、ソフトパン粉、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	22.2 g
	ビーンズサラダ		白いんげん豆	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	
白菜ときのこのスープ	豚肉	油	しょうが、はくさい、玉ねぎ、にんじん、ほんしめじ、干し椎茸、ほうれんそう			
19水	ごはん	牛乳		米		524 kcal
	いかの香味やき		いか、みそ	砂糖、★ごま油	しょうが、にんにく	27.5 g
	こまつなのおかかあえ		おかか		こまつな、もやし	13.4 g
みそけんちん汁	鶏肉、豆腐、みそ	油、さといも、こんにゃく	にんじん、★ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな			
20木	ごはん (中学生受験応援メニュー)	牛乳		米		678 kcal
	ぶり大根		ぶり	でんぷん、油、砂糖	しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん	28.3 g
	ごまあえ		焼き竹輪	★ごま、砂糖	はくさい、にんじん、もやし	26.6 g
	田舎汁		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	
21金	ごはん	牛乳		米		703 kcal
	小魚のノルウェーに		★きびなご	でんぷん、油、砂糖	しょうが、グリーンピース、玉ねぎ	25.3 g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん、もやし	33.3 g
イナムドッチ	豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	だいこん、干し椎茸、ほうれんそう			
25火	ドライカレーライス	牛乳	豚肉	米、麦、油、小麦粉、★バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、レーズン	640 kcal
	カラフルサラダ		こんにゃく、寒天	油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	23.8 g
	はるみ				はるみ	16.9 g
26水	むぎごはん	セのしみクモトの		米、麦		600 kcal
	とりのからあげ		鶏肉	でんぷん、小麦粉、油	にんにく、しょうが	21.3 g
	おろしあえ		焼き竹輪		ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、だいこん	19.1 g
じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、こまつな			
27木	ごはん (試食会)	牛乳		米		631 kcal
	さばの梅やき		さば	油	しょうが、練り梅	23.8 g
	じゃがいもとやさいのいためもの		ベーコン	じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、こまつな	23.9 g
	ちゃんこ汁		鶏肉、生揚げ、削り節	こんにゃく、油	★ごぼう、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、ほんしめじ、えのきたけ、こまつな	
28金	スパゲティナポリタン	牛乳	ベーコン、ウィンナー	スパゲティ、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	577 kcal
	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	20.0 g
	こまつなむしパン		★たまご、★調理牛乳、甘納豆	おやつイン、砂糖、油	こまつな	19.3 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。