



9がつこんだてひょう

西東京市立谷戸小学校

2024年7月18日

日	献立名 こんだてめい 献立名	の み も の	赤の食品（たんぱく質） しよくひん（たんぱくしつ） 血や肉になる	黄の食品（炭水化物・脂質） しよくひん（たんすいかさつ）（しつ） 熱や力のもとになる	緑の食品（ビタミン・ミネラル） しよくひん（びたみん・みねらる） 体の調子をととのえる	1食分 たんぱく質 脂質
3 火	げんまいごはん			米,玄米		640 kcal
	魚のラビゴットソース（フランス）		あかうお	油,砂糖	トマト,玉ねぎ,きゅうり	21.8 g
	フレンチフライ			じゃがいも,油		23.6 g
	ヌードルスープ		ベーコン	油,スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,大根,パセリ	
4 水	冷やし汁（宮崎県）		あじ,豆腐,みそ	米,麦,★ごま	しょうが,きゅうり,にんじん,しそ葉	614 kcal
	かめに汁（北九州）		鶏肉	こんにゃく,じゃがいも,油,砂糖	れんこん,ごぼう,にんじん,干し椎茸	24.7 g
	なし				なし	17.6 g
5 木	レーズンシナモンシュガートースト			★食パン,ソフトマーガリン,砂糖	干しぶどう	562 kcal
	ラタトゥイユ（フランス）			オリーブ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,セロリー,長ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,ズッキーニ,トマト	20.3 g
	シーフードマリネ		いか,★むさえび	砂糖,油,オリーブ油	にんじん,コーン,きゅうり,玉ねぎ,レモン	20.1 g
6 金	ポークカレーライス		豚肉	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,豆乳,バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	681 kcal
	大根のサラダ			油,砂糖	大根,にんじん,きゅうり,もやし	18.6 g
	みつめめ		粉寒天,赤えんどう豆	黒砂糖,砂糖	みかん缶	18.4 g
9 月	菊花いりさつまいもごはん（重陽の節句）			米,麦,さつまいも,油	きく	551 kcal
	さけのちゃんちゃんやき		鮭,みそ	砂糖,豆乳,バター	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,しょうが	25.5 g
	とうがん汁		鶏肉,昆布		とうがん,にんじん,こまつな	15.9 g
10 火	えだまめごはん			米,麦	えだまめ	706 kcal
	さばのやくみやき		さば	★ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ	27.4 g
	じゃがいもと大根のそぼろに		豚肉,生揚げ	じゃがいも,油,砂糖,でんぷん	にんじん,大根,しめじ,さやいんげん	26.7 g
11 水	マーボーやきそば		豆腐,豚肉,みそ	中華麺,油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,なす	609 kcal
	中華サラダ		くきわかめ	はるさめ,★ごま油,砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	24.5 g
	豆乳アイス					17.7 g
12 木	ごはん			米		598 kcal
	ボラのフライ		ほら,★たまご	小麦粉,パン粉,油	しょうが,にんにく	27.1 g
	ほうれんそうのごまあえ		焼き竹輪	★ごま,砂糖	ほうれんそう,もやし	19.2 g
	赤だし（愛知県）		削り節,八丁みそ,豆腐	黒砂糖	大根,なめこ,こまつな	
13 金	ごはん			米		601 kcal
	じゃこピーマン		★チリメンジャコ,削り節	きび砂糖,★ごま	ピーマン,赤ピーマン	26.9 g
	ちくさやき		鶏肉,★たまご	砂糖,油	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,こまつな	19.5 g
	いなかじる		生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	大根,にんじん,長ねぎ,こまつな	
17 火	さといもごはん		★チリメンジャコ,油揚げ	米,もち米,★ごま,さといも,油		541 kcal
	さけのいそべやき		鮭,青のり	油,でんぷん	しょうが	25.6 g
	月見団子汁		豆腐,鶏肉	白玉粉	かぼちゃ,にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな	16.8 g
18 水	サラダうどん		ポークハム,鶏肉	冷凍うどん,油,砂糖,★ごま	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,しょうが	569 kcal
	わかめと豚肉のバターしょうゆいため		豚肉,わかめ	油,豆乳,バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,こまつな	24.6 g
	ひとくちおはぎ		あずき,きな粉	だまご餅,砂糖		16.6 g
19 木	げんまいごはん			米,玄米		562 kcal
	のりしらす		のり,★しらす干し	砂糖		29.1 g
	かみかみつくね		鶏肉,豚肉,豆腐,ひじき,★たまご,みそ,大豆	でんぷん,砂糖	玉ねぎ,ごぼう,しょうが	17.7 g
	いしる汁		いか,豆腐		大根,にんじん,えのきだけ,なす,はくさい,長ねぎ	
20 金	ちゅうかおこわ		焼き豚	米,もち米,油	しょうが,にんじん,干し椎茸,きくらげ,だけのこ	661 kcal
	ちんげんさいのスープ		豚肉,豆腐	でんぷん,はるさめ	にんじん,ちんげんさい	20.6 g
	さつまいものごまあげ		★たまご	さつまいも,砂糖,小麦粉,★ごま,油		22.2 g
24 火	ごはん			米		579 kcal
	白身魚のコーンフ레이크あげ		たら,★たまご	小麦粉,でんぷん,コーンフ레이크,油	しょうが,にんにく	33.2 g
	わかめの酢みそあえ		くきわかめ,みそ	砂糖	大根,きゅうり,にんじん	16.0 g
	五目汁		鶏肉,かまぼこ		にんじん,大根,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
25 水	スパゲッティナポリタン		ベーコン,ウィンナー	スパゲティ,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ピーマン	596 kcal
	かぼちゃのこんがりやき		ポークハム,★生クリーム,★シュレットチーズ	パン粉	かぼちゃ,玉ねぎ	23.3 g
	大根スープ		豚肉	油	しょうが,大根,にんじん,長ねぎ,こまつな	21.2 g
26 木	ガパオライス（タイ）		鶏肉,大豆	米,麦,油,砂糖,でんぷん,★ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,ほんしめじ,バジル	818 kcal
	フォースープ		ポークハム	油,フォー（パティール）	にんじん,キャベツ,こまつな,長ねぎ	33.9 g
	レモンケーキ		★たまご	おやフィン,★バター,砂糖	レモン	30.3 g
27 金	えのきごはん		油揚げ	米,もち米,砂糖	えのきだけ,にんじん	655 kcal
	ししゃもの香りあげ		★子持ちししゃも,★たまご	小麦粉,油	パセリ	27.5 g
	肉じゃが		豚肉,生揚げ	じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,だけのこ,グリーンピース	21.0 g
30 月	やきカレーパン		豚肉	★ミルクパン,油,小麦粉,パン粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	666 kcal
	白身魚とトマトのスープ		たら	油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,トマト,にんにく,こまつな	26.7 g
	ワイン菓		粉寒天	砂糖	黄桃缶,りんご缶	20.5 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。