



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和5年

西東京市立谷戸第二小学校

日	飲用牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1木	○	チキンライス	そらめめとじゃがいものチーズやき	わかめのサラダ レタスのスープ	飲用牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、わかめ、ベーコン、かまぼこ	米、麦、油、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、キャベツ、そらめめ、きゅうり、だいこん、もやし、セロリー、レタス、しょうが	600 kcal 21.6 g 23.4 g 2.8 g
2金	○	6/4 虫歯予防デーの献立 わかめじゃこごはん		ししゃもフライ とりごはん	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、ししゃも、すめいか、鶏肉、油揚げ、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、油、こんにゃく	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、こまつな	633 kcal 28.0 g 20.3 g 2.8 g
5月	○	体力テスト期間：体力アップ献立「鉄分」 げんまいごはん		まめまめ キーマカレー	飲用牛乳、豚肉、ひよこまめ、大豆、ひじき、くわわかめ、ツナ	米、玄米、小麦粉、油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、トマト、とうもろこし、キャベツ、こまつな、デコボン	662 kcal 23.8 g 21.2 g 2.4 g
6火	○	スタミナキムチごはん	とりにくのガーリックあげ(2こ)	おほかあえ ちゅうかやさいスープ	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節	米、麦、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、油、はるさめ、ごま油	しょうが、にんにく、白菜キムチ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、だいこん、干し椎茸、チンゲン菜	661 kcal 25.4 g 25.9 g 2.7 g
7水	○	ピザトースト		ごぼうサラダ とうりゅうコーンスープ さくらんぼ(2こ)	飲用牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、豆乳	パン、油、糖、ごま、じゃがいも、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、しょうが、にんじん、さくらんぼ	641 kcal 25.3 g 24.9 g 2.7 g
8木	○	ジャージャーめん		やさしいチップス にらたまスープ	飲用牛乳、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、たまご	中華麺、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、さつまいも	きゅうり、にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、だいのこ、玉ねぎ、長ねぎ、れんこん、きくらげ、にら	658 kcal 25.1 g 22.9 g 2.9 g
9金	○	6/11 入梅の献立 うめひじきなめし		いわしのこみあげ	飲用牛乳、ひじき、鶏肉	米、麦、ごま油、ごま、かたくり粉、上新粉、油、砂糖	こまつな、しょうが、にんじん、しめじ、とうがん、長ねぎ、ぶどう果汁、りんご果汁	619 kcal 25.2 g 21.7 g 2.2 g
12月	○	キャベツのわふうスパゲティ		ピクルスサラダ やさしいカレースープ チーズケーキ	飲用牛乳、ベーコン、豚肉、鶏肉、クリームチーズ、生クリーム、たまご	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、キャベツ、にんじん、しめじ、長ねぎ、ピーマン、きゅうり、だいこん、しょうが、玉ねぎ、セロリー、さやいんげん	607 kcal 23.8 g 25.8 g 2.8 g
13火	○	ごはん	ハンバーグ デミグラスソース	ガーリックポテト ふんわりたまごスープ	飲用牛乳、豚肉、調理用牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、大豆、たまご	米、パン粉、油、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、こまつな、とうもろこし、しょうが	651 kcal 26.5 g 23.7 g 2.6 g
14水	○	かやくごはん	あじのさっぱりづけ	もやしあえ とんじる	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、あじ、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、油、砂糖、かたくり粉、油、ごま、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん、しょうが、玉ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、長ねぎ	608 kcal 28.9 g 23.3 g 2.8 g
15木	○	チリビーンズドッグ		じゃがいものハニーサラダ こまつなのスープ デコボン	飲用牛乳、大豆、豚肉、チーズ、鶏肉	パン、油、小麦粉、じゃがいも、油、はちみつ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、はくさい、こまつな、セロリー、デコボン	614 kcal 27.1 g 25.6 g 2.8 g
16金	○	かきあげどん 和菓子の日		ゆかりあえ あおさじる みすようかん	飲用牛乳、えび、豆腐、あおさ、小豆	米、麦、小麦粉、かたくり粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、だいこん、しそ、長ねぎ	624 kcal 22.0 g 16.0 g 2.5 g
19月	○	食育の日：東京都の献立 こまつなごはん		むろあじメンチ	東京乳、ムロアジ、豚肉、糸寒天、鶏肉、油揚げ	米、麦、ごま油、パン粉、油、小麦粉、砂糖	こまつな、しょうが、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、キャベツ、だいこん、はくさい、しめじ、もやし、長ねぎ	641 kcal 25.5 g 23.1 g 2.8 g
20火	○	ごはん	ふくさたまご	だいすとかさかなのあげに からしあえ じゃがいもこんさいみそしる	飲用牛乳、大豆、煮干し、たまご、油揚げ、みそ	米、かたくり粉、油、水あめ、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、ごぼう、長ねぎ	637 kcal 27.2 g 19.7 g 2.6 g
21水	○	シュガートースト	クリームシチュー	むしとうもろこし ツナとくわわかめのサラダ	飲用牛乳、鶏肉、調理用牛乳、くわわかめ、ツナ	パン、バター、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、ごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、長ねぎ、とうもろこし、だいこん、もやし、きゅうり	617 kcal 21.7 g 24.0 g 2.7 g
22木	○	むぎごはん	マーボー豆腐	バリバリサラダ あんにと豆腐	飲用牛乳、豆腐、豚肉、みそ、調理用牛乳	米、麦、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、だいのこ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、ハイン、黄桃缶	666 kcal 24.4 g 19.1 g 2.2 g
23金	○	ツナピラフ	とりにくのハニースタードやき	レタスサラダ ミネストローネ	飲用牛乳、ツナ、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、粉チーズ	米、麦、油、はちみつ、砂糖、マカロニ、じゃがいも	玉ねぎ、とうもろこし、だいこん、マッシュルーム、きゅうり、レタス、しょうが、長ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、セロリー	631 kcal 24.7 g 24.7 g 2.5 g
26月	○	カレーラーメン	ジャンボあげぎょうざ	ちゅうかきゅうり	発酵乳、豚肉	中華麺、油、ぎょうざの皮、小麦粉、かたくり粉、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、きゅうり、だいこん	669 kcal 24.8 g 20.7 g 2.9 g
27火	○	ごはん	たからふくろに	むらくもじる みしょうかん のりのつくだに	飲用牛乳、のり、鶏肉、ひじき、油揚げ、豆腐、たまご	米、砂糖、かたくり粉、しらたき	にんじん、干し椎茸、だいのこ、さやいんげん、とうもろこし、しめじ、長ねぎ、こまつな、美生柑	626 kcal 24.8 g 20.5 g 2.6 g
28水	○	まるパン	しろみざかなのフライ	にんじんラベ キャベツのクリームに	飲用牛乳、ホキツナ、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、ごま、じゃがいも、バター	にんじん、らっきょう、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、こまつな	647 kcal 28.9 g 26.6 g 2.8 g
29木	○	ごはん	すぶた	ゆでえだまめ こたますいか	飲用牛乳、豚肉	米、麦、かたくり粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、だいのこ、ピーマン、干し椎茸、えだまめ、すいか	608 kcal 22.3 g 19.7 g 2.3 g
30金	○	郷土料理：京都府 きぬがさどん		ぎょうふうみそしる みなづき	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、みそ、小豆	米、麦、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、上新粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな	675 kcal 24.7 g 19.4 g 2.9 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。天候等により他地区になることもあります。
玉ねぎ・きゅうり・さやいんげん・トマト・こまつな・キャベツ・大根・とうもろこし・枝豆