



9月献立表



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	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
4月	○	むぎごはん	キーマカレー	ポテトコロコサラダ れいとうみかん	牛乳,豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉, 砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,青ピーマン,トマト, きゅうり,とうもろこし, 冷凍みかん	647 kcal 22.6 g 19.6 g 2.5 g
5月	○	きなこあげパン	ポークビーンズ	きゅうりの うめおかかあえ	牛乳,きな粉,豚肉,大豆, 生クリーム,鰹節	パン,油,砂糖,じゃがいも, 小麦粉,バター	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,もやし,梅干し	613 kcal 25.9 g 27.6 g 2.3 g
6月	○	ぶたキムチ クッパ	ぼうぎょうざ	はるさめサラダ	牛乳,豚肉,かまぼこ,わかめ	米,麦,油,砂糖,かたくり粉, ぎょうざの皮,ごま油, はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん, はくさい,もやし,長ねぎ, はくさいキムチ漬,にら, キャベツ,きゅうり,だいこん	608 kcal 21.6 g 22.2 g 2.6 g
7月	○	カレードリアふうクリームライス	ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー		牛乳,エビ,鶏肉,調理用牛乳, 生クリーム,大豆, 白いんげん豆	米,麦,油,小麦粉,バター, 砂糖,はちみつ	玉ねぎ,しょうが,えだまめ, マッシュルーム,とうもろこし, 長ねぎ,キャベツ,にんじん, きゅうり,レモン果汁,みかん缶	626 kcal 23.4 g 18.6 g 2.4 g
8月	○	9/9 重陽の節句の献立 ゆかりごはん きくかむし		きくのおひたし こんさいのみそしる	牛乳,豚肉,たまご, 油揚げ,みそ	米,麦,ごま油,かたくり粉, さつまいも	ゆかり,玉ねぎ,しょうが, キャベツ,とうもろこし, にんじん,もやし,こまつな, 菊花,だいこん,ごぼう,長ねぎ	615 kcal 25.4 g 20.3 g 2.4 g
11月	○	あんかけやきそば		ちゅうかきゅうり ちゅうかたまごスープ	牛乳,豚肉,かまぼこ,鶏肉, 豆腐,たまご	中華麺,油,かたくり粉, ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん, きくらげ,玉ねぎ,にら,長ねぎ, はくさい,きゅうり,ほうれん草, だいこん,もやし,とうもろこし	606 kcal 25.9 g 21.6 g 2.9 g
12月	○	ガーリックライス	キャベツと チキンの フリカッセ	ラタトゥイユふうスープ なし	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, ベーコン	米,麦,オリーブ油, 油,小麦粉,バター,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,トマト,ズッキーニ, マッシュルーム,グリーンピース, なす,赤ピーマン,黄ピーマン,梨	617 kcal 22.5 g 19.6 g 2.4 g
13月	○	ピビンバ	ヤンニョムチキン	コーンポテト わかめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉, コチジャン,わかめ	米,麦,油,砂糖,こんにゃく, かたくり粉,ごま,じゃがいも, バター,ごま油	しょうが,にんにく, だいずもやし,ほうれん草, にんじん,長ねぎ,とうもろこし, たけのこ,干し椎茸	600 kcal 23.2 g 23.0 g 2.5 g
14月	○	給食委員会が考えた「秋の献立」 あきやさいたっぷりカレーライス		グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,かぼちゃ,とうもろこし, しめじ,トマト,きゅうり, ぶどう果汁,黄桃缶	605 kcal 20.0 g 15.9 g 2.4 g
15月	○	給食委員会が考えた「秋の献立」 ごはん さけのしおやき		きんぴらごぼう しいたけと まいたけのみそしる	牛乳,鮭,油揚げ,豆腐,みそ	米,油,こんにゃく, 砂糖,ごま油	にんじん,ごぼう,さやいんげん, 生しいたけ,まいたけ, こまつな,長ねぎ	607 kcal 24.5 g 14.1 g 2.7 g
19月	○	給食委員会が考えた「秋の献立」 くりごはん さばの たつたあげ		ごぼうたっぴりサラダ だいこんのみそしる	牛乳,さば,みそ	米,もち米,粟,小麦粉, かたくり粉,油,砂糖,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん, きゅうり,キャベツ,玉ねぎ, だいこん,しめじ,長ねぎ, こまつな	616 kcal 29.6 g 20.8 g 2.7 g
20月	○	お彼岸の献立 きつねうどん		やさいのこうみあえ にしよきなこおはぎ	牛乳,豚肉,油揚げ,きな粉	うどん,砂糖,ごま油,ごま, 米,もち米	干し椎茸,にんじん,長ねぎ, ほうれん草,キャベツ,もやし, こまつな,しょうが,にんにく	600 kcal 20.4 g 13.6 g 2.5 g
21月	○	給食委員会が考えた「秋の献立」 さつまいもごはん わふうグラタン		ほうれんそうと キャベツのおひたし とんじる	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, チーズ,鰹節,豚肉,豆腐,みそ	米,もち米,さつまいも, マカロニ,小麦粉,油, じゃがいも	玉ねぎ,れんこん,にんじん, 長ねぎ,たけのこ,ほうれん草, キャベツ,えのきたけ,しょうが, ごぼう,だいこん	634 kcal 23.7 g 21.0 g 2.5 g
22月	○	6年生の移動教室先:群馬県の料理 ぶたにくとまいたけのごはん		こんにゃくサラダ こしねじる	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,こんにゃく, 砂糖,さといも	まいたけ,にんじん,きゅうり, キャベツ,玉ねぎ,干し椎茸, 長ねぎ,だいこん	608 kcal 20.4 g 19.6 g 2.3 g
25月	○	やきカレーパン		だいこんサラダ キャベツスープ	牛乳,豚肉,チーズ,ベーコン	パン,油,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,だいこん,きゅうり, キャベツ,こまつな	617 kcal 22.6 g 23.5 g 2.8 g
26月	○	ごこくごはん	アジフライ ごまみそかけ	ミネラルたっぴりサラダ ひじきスープ	牛乳,小豆,あじ,みそ,大豆, くきわかめ,ベーコン, 豆腐,ひじき,たまご	米,あわ,きび,麦,赤米, 小麦粉,パン粉,油, 砂糖,ごま,かたくり粉	キャベツ,ごぼう,にんじん, きゅうり,とうもろこし, 玉ねぎ,こまつな	612 kcal 27.8 g 19.9 g 2.3 g
27月	○	ごはん	ひじきいり ハンバーグ	ゆかりづけ どさんこじる のりのつくだに	牛乳,のり,豆腐,豚肉, ひじき,みそ	米,砂糖,油,パン粉,バター, オリーブ油,じゃがいも	しょうが,玉ねぎ,にんじん, にんにく,マッシュルーム, だいこん,キャベツ,ゆかり, とうもろこし,長ねぎ	647 kcal 26.7 g 23.5 g 2.3 g
28月	○	給食委員会が考えた「秋の献立」 わかめごはん さんまの からあげ		かぼちゃのあまに さといものみそしる	牛乳,さんま,みそ	米,麦,小麦粉,かたくり粉, 油,砂糖,さといも	しょうが,かぼちゃ,にんじん, だいこん,長ねぎ,こまつな	650 kcal 21.7 g 22.2 g 2.2 g
29月	○	十五夜の献立 さといもごはん とりにくの ピリからやき		おつきみじる	牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐, かまぼこ	米,もち米,さといも, 砂糖,白玉粉,油	さやいんげん,にんにく, しょうが,かぼちゃ,にんじん, だいこん,ごぼう,長ねぎ, こまつな	602 kcal 23.1 g 17.6 g 2.7 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。
こまつな・じゃがいも・トマト・キャベツ・だいこん

