



12月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和6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
2月	○	むぎごはん	ホイコーロー	わかめスープ あんりんフルーツ	牛乳,豚肉,みそ,ベーコン, わかめ,調理用牛乳	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,ピーマン,赤ピーマン, 長ねぎ,だいのこ,干し椎茸,玉ねぎ, みかん缶,パイン缶詰,もも缶詰	674 kcal 21.4 g 25.3 g 2.1 g
3火	○	きなこあげパン	はくさいと うすらの シチュー	ブロッコリーの ペペロンチーノ	牛乳,きな粉,鶏肉,うすら卵, 調理用牛乳,ベーコン	パン,油,砂糖,じゃがいも, 小麦粉,バター,オリーブ油	はくさい,にんじん,玉ねぎ, だいこん,グリーンピース, にんにく,ブロッコリー, 赤ピーマン,とうがらし	612 kcal 25.7 g 27.6 g 2.4 g
4水	○	ごぼういり そばろごはん	えびとしゅんぎく のかきあげ	ゆかりあえ さつまじる	牛乳,豚肉,たまご,えび, 豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,油,砂糖,小麦粉,でん粉, こんにゃく,さつままいも	しょうが,ごぼう,しゅんぎく, 玉ねぎ,エリンギ,にんじん, キャベツ,かぶ,ゆかり,だいこん, はくさい,長ねぎ,こまつな	671 kcal 25.2 g 22.1 g 2.5 g
5木	○	ごはん	ぶたにくの みそやき	ごもくきんぴら かきたまじる	牛乳,豚肉,みそ,さつま揚げ, 豆腐,かまぼこ,たまご	米,砂糖,油,ごま油, こんにゃく,でん粉	しょうが,にんじん,ごぼう, れんこん,だいのこ,干し椎茸, 長ねぎ,こまつな	612 kcal 30.0 g 17.4 g 2.1 g
6金	○	ふきよせごはん	ほっけのからあげ みぞれがけ	ひじきのごまあえ ゆきんこじる	牛乳,油揚げ,鶏肉,ほっけ, ひじき,かまぼこ	米,もち米,砂糖,でん粉, 油,練りごま,ごま	しめじ,干し椎茸,にんじん,ごぼう, れんこん,しょうが,だいこん, あさつき,はくさい,キャベツ, 赤ピーマン,まいたけ,長ねぎ, こまつな	612 kcal 27.7 g 21.4 g 2.4 g
9月	○	ツナピラフ	キャベツの ミートボール スープ	はなやさいのサラダ	牛乳,ベーコン,ツナ,鶏肉, 豚肉,大豆	米,麦,油,じゃがいも,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン, にんにく,キャベツ,こまつな, トマト,ブロッコリー, カリフラワー,だいこん	613 kcal 26.4 g 24.1 g 2.7 g
10火	○	ごはん のりのつくだに	いかフライ	かぶのつけもの あったかごんさいとうにゅうじる	牛乳,のり,いか,豚肉, 油揚げ,豆乳,みそ	米,砂糖,小麦粉,パン粉, 油,さつままいも,こんにゃく	にんじん,かぶ,ごぼう, だいこん,しめじ,長ねぎ	612 kcal 25.7 g 17.1 g 2.6 g
11水	○	キムチうどん		だいがくいも おかかあえ	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,鯉節	うどん,油,ごま油, さつままいも,砂糖,水あめ,ごま	しょうが,にんにく,チンゲン菜, だいこん,もやし,はくさい,にら, はくさいキムチ漬け,こまつな, キャベツ,えのきたけ	606 kcal 18.5 g 26.6 g 2.3 g
12木	○	むぎごはん	ふゆやさいかレー	くきわかめのサラダ パンプキンパイ	牛乳,鶏肉,くきわかめ, 生クリーム	米,麦,油,さといも,バター, 小麦粉,砂糖,ごま油,ごま, はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,だいこん,れんこん, セロリー,トマト,もやし, きゅうり,かぼちゃ	645 kcal 17.8 g 21.0 g 2.1 g
13金	○	エクレーパン	ブイヤベース	マカロニのバジリコ	牛乳,生クリーム,えび,いか, ぼたてがい,鶏肉,ベーコン	パン,チョコレート,油, じゃがいも,砂糖, オリーブ油,マカロニ	にんにく,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,セロリー, トマト,長ねぎ	681 kcal 32.9 g 30.2 g 2.4 g
16月	○	チキンライス	わふうグラタン	こころぼかほか あったかスープ りんご	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, みそ,チーズ,油揚げ	米,バター,油,さといも, マカロニ,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, れんこん,ごぼう,長ねぎ, だいのこ,だいこん,キャベツ, こまつな,しょうが,ゆず,りんご	649 kcal 25.0 g 20.7 g 2.4 g
17火	○	オリエンタル スパゲッティー	しろみざかなの ポアレ	こんさい ミネストローネ	牛乳,豚肉,ベーコン, マトウダイ,ウィンナー,鶏肉	スパゲッティー,小麦粉, オリーブ油,バター,油, じゃがいも,さつままいも	にんにく,キャベツ,にんじん, しめじ,長ねぎ,ピーマン, 玉ねぎ,れんこん,トマト,しょうが	609 kcal 31.1 g 26.0 g 2.7 g
18水	○	コーンライス	なまあげの チーズやき	こまつなときのこのスープ いちご	牛乳,生揚げ,豚肉,みそ, チーズ,鶏肉,ベーコン	米,バター,油,砂糖	どうもろこし,にんじん,玉ねぎ, にんにく,セロリー,しょうが, こまつな,しめじ,えのきたけ, エリンギ,いちご	643 kcal 25.9 g 25.5 g 2.5 g
19木	○	カレーラーメン	あげぎょうざ	はくさいのあますづけ	牛乳,豚肉	中華麺,油,小麦粉, ぎょうざの皮,でん粉, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,もやし,キャベツ, にら,はくさい,きゅうり	678 kcal 25.1 g 24.9 g 2.7 g
20金	○	ゆかりごはん	さかなの ゆずみそやき	かぼちゃのあまに のっぺいじる	牛乳,カマス,みそ, 豚肉,油揚げ	米,砂糖,油,さといも, こんにゃく,でん粉	ゆかり,ゆず,かぼちゃ,だいこん, にんじん,ごぼう,干し椎茸, 長ねぎ,こまつな	675 kcal 27.4 g 18.8 g 2.1 g
23月				おたのしみ!	飲むヨーグルト,豚肉,鶏肉, ベーコン,豆乳,たまご, 調理用牛乳	米,麦,でん粉,小麦粉, 油,砂糖,バター,チョコレート,	玉ねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,水菜,だいこん, 赤ピーマン,どうもろこし	686 kcal 21.2 g 19.0 g 2.8 g
24火	にゅう	むぎごはん	ハヤシシチュー	わかめとじゃこのサラダ フルーツポンチ	発酵乳,豚肉,粉チーズ, 生クリーム,ちりめんじゃこ, わかめ	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖, ナタデココ	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,セロリー,トマト, キャベツ,だいこん,長ねぎ, みかん缶,黄桃缶詰,りんご缶詰	663 kcal 19.6 g 11.4 g 2.2 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。
だいこん、はくさい、キャベツ、こまつな、ゆず



給食当番の白衣や袋、帽子について

児童は、給食当番になった週末に給食の白衣、帽子、袋を持ち帰ります。翌週の児童が気持ちよく着用できるように洗濯、アイロンかけをお願いいたします。（香料の強い柔軟剤の使用はお控えください）ボタンのほころび等がありましたら、補強をお願いいたします。

