



9月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7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火	○	むぎごはん	キーマカレー	ガーリックパジルポテト パインゼリー	牛乳,豚肉,ヨーグルト,寒天	米,麦,油,砂糖,バター, 小麦粉,じゃがいも, オリーブ油	にんにく,しょうが,セロリー, 玉ねぎ,にんじん,ピーマン, パイン果汁,パイン缶詰	600 kcal 19.4 g 18.0 g 1.7 g
3水	○	ココアきなこ あげパン	ポークビーンズ	グリーンサラダ	牛乳,きな粉,大豆, 豚肉,ベーコン	パン,砂糖,ココア,油, じゃがいも,小麦粉	セロリー,玉ねぎ,にんじん, トマト,いんげん,キャベツ, きゅうり	609 kcal 23.8 g 27.6 g 2.0 g
4木	○	さけちやづけ	にくじゃが	キャベツのこうみあえ	牛乳,鮭,豚肉,ちくわ	米,ごま,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	みつば,にんじん,玉ねぎ, たけのこ,キャベツ,きゅうり, しょうが	601 kcal 25.4 g 20.7 g 2.1 g
5金	○	キムチチャーハン	にらとわかめの たまごトック	かんこくふう パリパリサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉, わかめ,たまご	米,麦,ごま油,じゃがいも, 油,砂糖,ごま,トック	にんじん,白菜キムチ,ピーマン, もやし,きゅうり,だいこん,にら	600 kcal 18.7 g 16.4 g 2.4 g
8月	○	ざっくく わかめごはん	シャーレン 豆腐	レタスの ちゅうかおひたし	牛乳,わかめ,えび,豆腐, 鶏肉,ツナ	米,麦,赤米,ごま,油, ごま油,でんぶん,砂糖	玉ねぎ,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,ピーマン, しょうが,にんにく,レタス, だいこん,きゅうり	603 kcal 25.2 g 19.0 g 2.1 g
9火	○	重陽の節句の献立 ゆかりごはん	きくかむし	きくかあえ みそけんちんじる	牛乳,豚肉,豆腐,味噌	米,ごま油,パン粉, でんぶん,砂糖,さといも, こんにゃく	赤しそ,玉ねぎ,しょうが, とうもろこし,菊の花,こまつな, キャベツ,だいこん,にんじん, 長ねぎ,ごぼう	600 kcal 24.5 g 17.3 g 2.0 g
10水	○	ジャージャーめん		とうふのちゅうかスープ まっちゃマーラーカオ	牛乳,豚肉,味噌,鶏肉,豆腐, 調理用牛乳,たまご, コンデンスミルク	中華麺,油,砂糖,ごま油, でんぶん,小麦粉	きゅうり,にんにく,しょうが, にんじん,干しいたけ, たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ, えのきたけ,こまつな	607 kcal 24.7 g 23.4 g 2.6 g
11木	○	たくあんごはん	さばの こうみやき	ごぼうサラダ はくさいの とうにゅうみそしる	牛乳,さば,味噌,鶏肉, 油揚げ,豆腐	米,ごま,マヨネーズ, ごま油	たくあん,しょうが,にんにく, 長ねぎ,ごぼう,にんじん, もやし,きゅうり,はくさい, しめじ,えのきたけ	608 kcal 25.0 g 25.3 g 2.3 g
12金	○	ごはん	おろしポンず ハンバーグ	ポテトツナサラダ こまつなときのこのスープ	牛乳,豚肉,豆腐,ツナ,鶏肉	米,パン粉,砂糖,でんぶん, じゃがいも,油,マヨネーズ	玉ねぎ,ゆず,だいこん,にんじん, さやいんげん,はくさい, こまつな,セロリー,えのきたけ, しめじ,生しいたけ	622 kcal 25.6 g 22.7 g 2.1 g
16火	○	ごはん	タイピーエン	じゃがいものきんぴら たかなじゃこふりかけ	牛乳,ちりめんじゃこ, 豚肉,えび,いか,なると	米,ごま油,ごま,はるさめ, 油,じゃがいも,砂糖, こんにゃく	たかな漬,しょうが,にんにく, きくらげ,はくさい,にんじん, もやし,ねぎ,チンゲン菜, ピーマン	602 kcal 21.3 g 17.0 g 2.2 g
17水	○	カレーピザトースト		ひよこまめのチキンサラダ かぶのスープ	牛乳,豚肉,チーズ, ひよこまめ,鶏肉	パン,油,小麦粉, じゃがいも,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 赤ピーマン,ピーマン, きゅうり,にんじん,かぶ, キャベツ,セロリー	604 kcal 25.8 g 21.1 g 2.5 g
18木	○	こまつな チャーハン	いかしゅうまい	わかめとたまごのスープ	牛乳,豚肉,いか,かまぼこ, わかめ,たまご	米,ごま油,しゅうまいの皮, パン粉,でんぶん	たけのこ,にんじん,こまつな, 玉ねぎ,しょうが,にんにく, 長ねぎ,だいこん	601 kcal 27.1 g 17.6 g 2.2 g
19金	○	おかか ひじきごはん	ししゃもの レモンからあげ	そうめんかぼちゃの シャキシャキサラダ とんじる	牛乳,ひじき,青のり, 鰹節,ししゃも,ハム, 豚肉,豆腐,味噌	米,油,ごま,砂糖,小麦粉, でんぶん,ごま油, さといも,こんにゃく	レモン,そうめんかぼちゃ, きゅうり,キャベツ, にんじん,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	607 kcal 26.9 g 19.9 g 2.2 g
22月	○	お彼岸の献立 にくじるうどん	きゃべつのこうみあえ きなこあんおはぎ	きくかあえ みそけんちんじる	牛乳,豚肉,油揚げ,小豆,x きな粉	うどん,油,砂糖,米, もち米	干しいたけ,こまつな, 長ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,しょうが	601 kcal 27.0 g 14.8 g 2.2 g
24水	はつ うこう	あきのかおり ごはん	さかなの はなそのやき	やさいのごまみそあえ もすくのかきたまじる	発酵乳,鶏肉,油揚げ,鮭, チーズ,白味噌,もすく, 豆腐,かまぼこ,たまご	米,もち米,さつまいも, マヨネーズ,ごま, 砂糖,でんぶん	にんじん,ほんしめじ,赤ピーマン (国産),ピーマン,だいこん,こま つな,えのきたけ,ねぎ	606 kcal 27.5 g 18.9 g 2.2 g
25木	○	チキントマトクリームスパゲティ		キャベツのスープ こうちゃスコーン	牛乳,鶏肉,ベーコン, 生クリーム,調理用牛乳, チーズ	スパゲティ,オリーブ油, バター,小麦粉,砂糖,油	にんにく,玉ねぎ,しめじ, トマト,キャベツ,セロリー, にんじん	676 kcal 25.5 g 26.0 g 2.2 g
26金	○	ごはん	がんもと やさいのにも	さつまいものみそしる ひじきふりかけ	牛乳,ひじき,鰹節,豚肉, がんもどき,豆腐,味噌	米,油,ごま,こんにゃく, 砂糖,じゃがいも,さつまいも	しょうが,だいこん,玉ねぎ, にんじん,さやいんげん,ねぎ	604 kcal 24.4 g 17.5 g 2.3 g
29月	○	ねぎチャーハン	ヤンニョム チキン	にらとりのりのナムル はるさめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,のり	米,麦,ごま油,でんぶん, 油,砂糖,ごま,はるさめ	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ, 万能ねぎ,にんにく,にら, にんじん,だいすもやし, ほうれんそう,はくさい, 干しいたけ,えのきたけ	618 kcal 23.3 g 24.8 g 2.7 g
30火	○	ごはん	さんまの あげかばやき	うめわふうサラダ こまつなのみそしる	牛乳,さんま,豆腐, 油揚げ,味噌	米,小麦粉,でんぶん,油, 砂糖,ごま	しょうが,だいこん,きゅうり, にんじん,梅ぼし,こまつな, 長ねぎ	667 kcal 25.8 g 27.2 g 2.4 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります