

日	曜	主 食	牛乳 デザート	果物	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	揚げ大豆ご飯			鯉の生姜焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁	飲む牛乳・大豆・かつお・かつお節・油揚げ・豆腐	米・麦・でん粉・油・砂糖・里芋・こんにゃく	生姜・小松菜・白菜・人参・大根・干し椎茸・長ねぎ	724Kcal 40.0g
2	水	ツナピラフ			きのこマカロニのシチュー わかめサラダ	調理用牛乳・ツナ・鶏肉・豆乳・わかめ・乳酸菌飲料	米・油・バター・マカロニ・じゃが芋・小麦粉・ごま・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・ぶなしめじ・さやいんげん・キャベツ・ホールコーン	750Kcal 25.5g
4	金	キャベツたっぷり 回鍋肉丼		梨	荳わかめ中華スープ	飲む牛乳・豚肉・味噌・豆腐・荳わかめ	米・麦・油・砂糖・でん粉・ごま油	にんにく・生姜・キャベツ・人参・ピーマン・長ねぎ・小松菜・白菜・梨	729Kcal 31.0g
7	月	麦ご飯			はりはり漬け 豆腐の卵とじ 味噌汁	飲む牛乳・刻み昆布・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ・わかめ・味噌	米・麦・砂糖・ごま・油・じゃが芋	大根・人参・キャベツ・唐辛子・玉ねぎ・にら	716Kcal 29.2g
8	火	メープルシロップ トースト			キャベツのカレーポトフ じゃこペーサラダ	飲む牛乳・豚肉・ウインナー・ベーコン・ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン・メープルシロップ・マーガリン・じゃが芋・油・砂糖	セロリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・ホールコーン	729kcal 28.7g
9	水	給食はありません(午前授業)							
10	木	わかめご飯			たら味噌マヨ焼き 根菜の味噌汁	飲む牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ・たら・味噌・豆乳・鶏肉	胚芽米・麦・ごま・マヨネーズ・じゃが芋・こんにゃく	人参・長ねぎ・えのきたけ・ごぼう・大根・玉ねぎ	715kcal 33.9g
11	金	しっぽくうどん		みかん	味噌豆 野菜のおかか和え	飲む牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・大豆・味噌・かつお節	うどん・里芋・でん粉・油・砂糖	ごぼう・人参・干し椎茸・大根・長ねぎ・小松菜・もやし・ほうれん草・みかん	746kcal 30.8g
14	月	玄米ご飯			麻婆豆腐 白菜スープ	飲む牛乳・豆腐・豚肉・味噌・大豆	米・玄米・油・でん粉・ごま油・砂糖	にんにく・生姜・長ねぎ・人参・にら・白菜・玉ねぎ・ほうれん草	713kcal 30.7g
15	火	吹き寄せご飯		ミルク芋 かりんとう	丸干しいわし 田舎汁	飲む牛乳・油揚げ・うるめいわし・味噌・生揚げ・スキムミルク	米・もち米・栗・砂糖・じゃが芋・こんにゃく・さつま芋・油	ぶなしめじ・人参・れんこん・銀杏・さやいんげん・大根・長ねぎ	749kcal 37.9g
16	水	給食はありません(期末テスト1日目)							
17	木	高野豆腐の そばろご飯			ぶりの照り焼き わかめの酢の物 きのこ汁	飲む牛乳・鶏肉・高野豆腐・ぶり・わかめ・しらす干し・味噌	米・麦・油・砂糖	人参・干し椎茸・長ねぎ・きゅうり・もやし・ぶなしめじ・なめこ・椎茸・小松菜・玉ねぎ	704kcal 36.5g
18	金	ヘルシー ハンバーガー		ジュ ン コ ス	ほたてビーンズチャウダー ジャーマンポテト	豚肉・おから・ペビーほたて・ミックスビーンズ・調理用牛乳・豆乳・ウインナー	丸パン・油・パン粉・小麦粉・バター・じゃが芋	人参・玉ねぎ・大根・小松菜・りんご果汁	811kcal 29.5g
21	月	ばら天丼		りんご	白菜そばろ汁 味噌ドレサラダ	飲む牛乳・えび・卵・豚肉・荳わかめ・味噌	米・麦・小麦粉・砂糖・油・ごま油・でん粉	舞茸・白菜・人参・生姜・もやし・キャベツ・きゅうり・りんご	727kcal 26.2g
西東京市共通献立									
22	水	キャベツの 和風スパゲティ			ポテトポタージュ カリカリサラダ	飲む牛乳・豚肉・ベーコン・調理用牛乳・豆乳・生クリーム・荳わかめ・ちりめんじゃこ	スパゲティ・オリーブ油・バター・砂糖・油	にんにく・キャベツ・人参・ぶなしめじ・長ねぎ・ピーマン・玉ねぎ・大根・きゅうり	713kcal 28.7g
24	木	五穀おこわ			わかさぎの南蛮漬 磯香和え 豚汁	飲む牛乳・大豆・わかさぎ・のり・豚肉・味噌	米・もち米・赤米・もちきび・もちあわ・麦・ごま・でん粉・油・砂糖・こんにゃく・里芋	長ねぎ・唐辛子・ほうれん草・人参・キャベツ・ごぼう・大根	720kcal 28.0g
25	金	ごまご飯		みかん	たらちげ せん切りポテトサラダ	飲む牛乳・ほき・豆腐・味噌・ハム	米・ごま・油・じゃが芋・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・白菜・白菜キムチ・にら・長ねぎ・えのきたけ・唐辛子・玉ねぎ・もやし・きゅうり・みかん	704kcal 30.6g
28	月	はちみつトースト			ボルシチ 白いんげん豆サラダ	飲む牛乳・豚肉・白いんげん豆	食パン・はちみつ・マーガリン・油・じゃが芋・オリーブ油・砂糖	にんにく・玉ねぎ・セロリ・人参・キャベツ・ピーツ・トマトピューレ・きゅうり	781kcal 29.4g
29	火	チキンライス			洋風卵焼き オニオンスープ	飲む牛乳・鶏肉・卵・調理用牛乳・チーズ・豚肉・ベーコン	米・麦・油・バター	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ホールコーン・パセリ	781kcal 32.7g
めぐみちゃんメニュー									
30	水	西東京野菜たっぷり 焼きそば		小松菜 蒸しパン	白身魚の バーベキューソース	飲む牛乳・豚肉・メルルーサ・卵・調理用牛乳・甘納豆	中華麺・油・小麦粉・でん粉・油・砂糖・じゃが芋	もやし・人参・ほうれん草・長ねぎ・生姜・にんにく・りんご・レモン・小松菜	800kcal 37.9g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

市内産野菜・果物を使っためぐみちゃんメニュー応募作品の中から谷戸小児童考案『西東京野菜たっぷり焼きそば』と三中生徒考案『小松菜蒸しパン』が登場します。市内の田舎農園さんの人参、ほうれん草、小松菜を使用します。

