

西東京市における学校給食の概要

- 1 学 校 数 小学校 18 校、中学校 9 校 計 27 校
- 2 児 童 生 徒 数 児童数 10,011 名 生徒数 4,305 名 計 14,316 名 (R5.6.1 現在)
- 3 給食調理方式 市職員（調理員）による直営校 小学校 1 校
給食調理業務民間委託校 小学校 17 校※
中学校 1 校
※うち 8 校で親子調理方式による中学校給食を実施

4 親子校組合せ

親校（調理校）	児童数	子校（受配校）	生徒数	児童生徒合計
保谷第一小学校	599	青嵐中学校	536	1,135
保谷第二小学校	377	柳沢中学校	268	645
谷戸小学校	355	田無第三中学校	382	737
碧山小学校	541	明保中学校	433	974
柳沢小学校	498	田無第四中学校	598	1,096
上向台小学校	737	田無第一中学校	618	1,355
本町小学校	382	保谷中学校	536	918
住吉小学校	412	田無第二中学校	389	801

5 給食費等（給食費会計は各校の私費会計）

- (1) 小学校 保護者給食費口座からの引き落としによる
給食実施回数は年間 189 回
低学年 4,364 円 中学年 4,639 円 高学年 4,897 円
- (2) 中学校 学期（三学期制に相当）ごとの事前申込み（振込みによる前納制）
給食実施回数は各学校、学年の予定により異なる（180 回程度）
全学年共通 1 食あたり 337 円
- (3) 公費補助（食材費補助）
小学校：低 20 円/食、中 22 円/食、高 23 円/食
中学校：27 円/食

6 中学校給食実施に関わる人員の配置

(1) 中学校栄養職員（会計年度任用職員 専任職）

中学校における食育の推進、食物アレルギーに関する対応、給食申込み状況の集約、親校（調理校）との連絡調整等を行う

【勤務形態】年間勤務日数 230 日、勤務時間 6 時間

(2) 中学校給食配膳事務（会計年度任用職員 補助職）

中学校に直接納品される飲用牛乳等の配膳及び中学校給食に関する補助事務

【勤務形態】1 校当たり 2 名配置、給食実施日に交代制で勤務 勤務時間 5 時間

(3) 給食費関係事務（会計年度任用職員 補助職）

給食申込者の給食費入金確認及び出納処理等に関する事務

【勤務形態】月 3 日、1 日あたり 6 時間を基本に各校で調整

7 親子調理方式による中学校給食実施に向けた施設整備等

（第 1 期）平成 23 年 5 月給食開始（3 校）

（第 2 期）平成 24 年 5 月給食開始（6 校）

(1) 小学校給食室改修工事

建築確認の必要な増築は行わないことを前提として調理食数の増加に伴い必要な改修工事及び機器の増設等を実施

・増設機器（入替含む）

食器消毒保管庫、回転釜、立体炊飯器、フードスライサー、スチームコンベクションオーブン、真空冷却機、移動水切台、シンク等

・主な改修内容 給排水設備、電気設備、キュービクル改修（電気容量の増）、給排気設備、消防設備、調理員休憩室（調理従事者の増員対応）等 その他、現行の衛生管理基準に合わせて、可能な範囲で対応

(2) 中学校昇降機等設置工事

EV 棟の増築に伴い建築確認申請が必要となることから、既存建物の遡及工事等も併せて実施

・昇降機設置、消防設備改修、各種倉庫撤去再設置、校舎内段差解消工事等

8 給食内容

調理校各校に栄養教諭または学校栄養職員を 1 名以上配置して、それぞれの学校で学校給食摂取基準をもとに献立をたてている。

【西東京市の特色のある給食の取組】

(1) めぐみちゃんメニュー事業

市内の小中学生から応募があった、市内産秋冬野菜・果物等を使ったメニューの中から、本事業に参加している飲食店がメニュー化し、期間限定で販売する。また、各学校で応募があったメニューの中から、栄養教諭又は学校栄養職員が学校給食で提供可能なメニューを選び、学校給食で提供する。

(2) 野菜たっぷり共通献立

西東京市栄養士連絡会[※]で、地場産農産物を使用した共通献立を実施している。

- ・実施時期：11月
- ・実施場所：保育園、小学校、中学校、健康課
- ・実施献立：キャベツ、にんじん、じゃがいも、セロリー、小松菜、大根等を使用した献立（令和5年度は「大根の和風ポトフ」実施で調整中）

参考：H30「キャベツとひき肉のカレーライス」

- R1「小松菜チャーハン」
- R2「キャベツのカレーポトフ」
- R3「たっぷりキャベツのホイコーロー丼」
- R4「キャベツの和風スパゲティ」

※西東京市栄養士連絡会

西東京市民の健康づくりを推進する諸施策の一つとして、栄養面における生活習慣病予防の諸環境の整備を進めるために設置されており、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されている。

(3) 縄文給食

3月10日（下野谷遺跡 国史跡指定記念日）に縄文献立を実施

縄文鍋、赤米入り栗ご飯、魚のしそみそ焼き などを提供している。

(4) 季節や旬を大切にした献立・学校行事に合わせた献立等

季節の行事にちなんだメニュー（お月見、端午の節句、七夕、ひな祭り など）、運動会メニュー、卒業メニュー などを実施している。

(5) 地場産農産物生産者との契約について

学校給食の市内農産物の納入に当たっては、これまで、生産者が納入する学校と契約を取り交わしていたが、令和5年度から農家と教育委員会が契約することにより、農家が各学校と契約を取り交わすことなく、すべての小中学校と取引ができるよう変更した。また、学期ごとに納品可能な農産物や時期、量を調査し、各校に情報提供している。このことにより、新規登録農業者の事務負担軽減につながるとともに、生育不良等によるキャンセル発生時に、他の登録農業者による対応が可能な場合には、速やかに発注先の変更が可能となるなど、地場産農産物の積極的な活用に努めている。

9 食物アレルギーへの対応

(1) 小学校 除去食対応

(2) 中学校（ひばりが丘中学校以外） 詳細な献立の提供により対応

※中学校給食では家庭弁当との選択制をとっており、食物アレルギーのある生徒の給食申込みに当たっては学校と事前に相談のうえ対応を決定している。

※ひばりが丘中学校では小学校同様に除去食対応を行っている。



5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

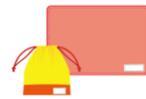
日	飲物	主 食 お か ず ・ デザート	赤の仲間・ おもにからだをつくる もとなる食品	黄の仲間・ おもにエネルギーのも となる食品	緑の仲間・ おもにからだの調子を整 える食品	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
1月		コーンピースごはん とりにくのからあげ かいそうサラダ さわにわん	飲用牛乳,鶏肉,豚肉	米,麦,かたくり粉,小麦粉, 油,砂糖	とうもろこし,グリーンピース, にんにく,しょうが,にんじん, きゅうり,だいこん,ごぼう,長ねぎ	603 kcal 24.4 g 20.6 g 2.7 g
2火		さんさいうどん ポテトサラダ おちゃケーキ	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ, たまご,調理用牛乳	うどん,油,じゃがいも,砂糖, マヨネーズ,マーガリン, 小麦粉,小豆	にんじん,わらび,ぜんまい, たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ, きゅうり	577 kcal 18.5 g 24.5 g 2.7 g
8月		ちゅうかちまき レタスのちゅうかおひたし ワンタンスープ	飲用牛乳,焼き豚, ツナ,豚肉	もち米,ごま油,砂糖, 油,ワンタン	干しいたけ,にんじん,レタス, キャベツ,だいこん,きゅうり, しょうが,たけのこ,はくさい, 長ねぎ	588 kcal 20.7 g 16.0 g 2.7 g
9火		まめごはん ちくさやき ゆかりあえ えのきとだいこんのみそしる	飲用牛乳,豚肉,大豆,鶏肉, 干しひじき,たまご, 油揚げ,みそ	米,麦,油,砂糖	にんじん,さやいんげん,玉ねぎ, ほうれんそう,キャベツ,かぶ, かぶの葉,しそ,だいこん, えのきたけ,長ねぎ	602 kcal 28.3 g 21.6 g 3.2 g
10水		はちみつレモントースト シャラータ グヤーシュ	飲用牛乳,豚肉	パン,はちみつ,マーガリン, 砂糖,油,じゃがいも	レモン,キャベツ,玉ねぎ,きゅうり, にんにく,しょうが,にんじん, セロリー,マッシュルーム, 赤ピーマン,黄ピーマン,トマト	609 kcal 23.2 g 24.3 g 3.0 g
11木		ごぼういりそぼろごはん ししゃものフライ きりほしだいこんのごますあえ わかたけしる	飲用牛乳,豚肉, ししゃも,鶏肉,わかめ	米,麦,砂糖,小麦粉,パン粉, 油,ごま	ごぼう,しょうが,切干しだいこん, にんじん,もやし,こまつな, たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	627 kcal 28.4 g 22.3 g 2.8 g
12金		やきそば ちゅうかコーンスープ ニューサマーオレンジ	飲用牛乳,豚肉,青のり, 鶏肉,たまご	中華麺,油,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ, にんじん,もやし,干しいたけ, とうもろこし,ほうれんそう, 長ねぎ,ニューサマーオレンジ	602 kcal 22.3 g 25.8 g 2.9 g
15月		なめし いかのかりんとうあげ うめおかかあえ なまあげのみそしる	飲用牛乳,いか, かつおぶし,生揚げ,みそ	米,麦,ごま油,上新粉, かたくり粉,油,砂糖	こまつな,しょうが,キャベツ, きゅうり,もやし,にんじん,梅干し, だいこん,えのきたけ,長ねぎ	602 kcal 24.2 g 20.6 g 2.7 g
16火		シーフードクリームライス コールスローサラダ レタスのスープ	発酵乳,鶏肉,えび, いか,ほたてがい, 調理用牛乳,生クリーム, チーズ,ベーコン	米,麦,マーガリン,油, 小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ, とうもろこし,セロリー,レタス	678 kcal 26.1 g 20.2 g 3.2 g
17水		じゃごごはん あげだしとうふ さんしょくなます みそけんちんじる	飲用牛乳,ちりめんじゃこ, 豆腐,鯉節,豚肉,みそ	米,麦,ごま,小麦粉,かたくり粉, コーンスターチ,油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく	長ねぎ,だいこん,にんじん, きゅうり,ごぼう,しめじ, ほうれんそう	607 kcal 20.3 g 21.9 g 2.8 g
18木		ホットドッグ わふうチャウダー フルーツポンチ	飲用牛乳,ウインナー,豚肉, ベーコン,大豆,調理用牛乳, みそ	パン,油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン, ごま,砂糖	キャベツ,しょうが,だいこん, にんじん,ごぼう,ごま,長ねぎ, みかん缶詰,ハイン缶詰,黄桃缶詰	636 kcal 23.0 g 22.0 g 2.7 g
19金		わかめごはん かつおのたつたあげ やさいのこんぶあえ たまごスープ	飲用牛乳,かつお, 昆布,鶏肉,豆腐,たまご	米,麦,上新粉,かたくり粉,油	しょうが,はくさい,にんじん, こまつな,玉ねぎ,干しいたけ, ほうれんそう	603 kcal 31.1 g 19.0 g 2.5 g
22月		むぎごはん はるやさいカレー ビーンズサラダ メロン	飲用牛乳,鶏肉,大豆, 白いんげんまめ	米,麦,油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン, 砂糖,マヨネーズ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,アスパラガス, りんご,えだまめ,きゅうり, とうもろこし,メロン	643 kcal 19.6 g 21.2 g 2.6 g
23火		たかなごはん たけのこのひこすり タイピーエン	飲用牛乳,油揚げ,鶏肉, みそ,豚肉,うすら卵, いか,えび	米,もち米,ごま油, 油,砂糖,はるさめ	しょうが,たかな漬,長ねぎ, にんじん,玉ねぎ,たけのこ, キャベツ,にんにく,はくさい, もやし,きくらげ,チンゲン菜	602 kcal 24.6 g 22.2 g 2.6 g
24水		オリエンタルスパゲッティー ツナサラダ オレンジスフレ	飲用牛乳,ベーコン,豚肉, ツナ,チーズ, たまご,生クリーム	スパゲティ,油,砂糖,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ, 干しいたけ,青ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ, きゅうり,もやし,みかん缶詰	625 kcal 21.5 g 28.7 g 2.6 g
25木		ごはん ピリからにくじゃが はるキャベツのみそしる ひじきふりかけ	飲用牛乳,干しひじき, 豚肉,みそ	米,麦,ごま油,じゃがいも, しらたき,砂糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, キャベツ,長ねぎ,こまつな,しそ	621 kcal 19.4 g 17.4 g 2.4 g
26金		むぎごはん スタミナにくだため ビーフンスープ れいとうみかん	飲用牛乳,豚肉,ベーコン	米,麦,ごま油,油,砂糖, ごま,かたくり粉,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, 長ねぎ,キャベツ,にら,干しいたけ, はくさい,こまつな,みかん	642 kcal 25.9 g 19.2 g 2.4 g
30火		ココアあげパン アスパラのサラダ ABCスープ	飲用牛乳,きな粉,鶏肉	パン,油,砂糖,油,マカロニ	きゅうり,にんじん,キャベツ, アスパラガス,玉ねぎ,セロリー, こまつな	603 kcal 20.0 g 24.4 g 2.7 g
31水		こまつなちゃめし さばのしおやき そくせきづけ しんたまねぎのみそしる	飲用牛乳,さば, 油揚げ,みそ	米,麦,ごま油,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん, かぶ,きゅうり,玉ねぎ, えのきたけ,長ねぎ	602 kcal 25.1 g 26.7 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。

こまつな・ほうれんそう・レタス・だいこん・きゅうり・キャベツ



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 (1,2ねん1こ、3年~2回)	カミカミサラダ とりごぼうじる	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、ししゃも、すめめいか、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	ひじきとこまつなでつぶんサラダ デコボン	飲用牛乳、豚肉、ひよこめめ、大豆、ひじき、くきわかめ、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)	おかかあえ 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 こうみあげ	とうがんじろ あじさいゼリー	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	いとかんてんあえ ちゃんこじる	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 ツナとくきわかめのサラダ	飲用牛乳、鶏肉、調理用牛乳、くきわかめ、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