

# 10月のこんだてひょう

平成30年度 西東京市立碧山小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる	ランチ ルーム
1	月	○	うめ 梅ちりめんごはん	ちくぜん に 筑前煮 みそ汁	りんご	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ とりにく、なまあげ、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら さといも、さとう	うめ、たけのこ、れんこん にんじん、ごぼう、ほししいたけ きぬさや、だいこん、こまつな ねぎ、こんにゃく、りんご	
2	火	○	ごはん	あじのおろし和え みそ 味噌だれ温野菜 さつま汁		ぎゅうにゅう、あじ、みそ ぶたにく、とうふ	こめ、かたくりこ、じょうしんこ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、さつまいも	にんにく、しょうが、だいこん こねぎ、キャベツ、もやし にんじん、さやいんげん ごぼう、ねぎ	
3	水	○	だいこん 大根スパゲティ	なま 生トマトのミネストローネ	にんじん 人参 ケーキ	ぎゅうにゅう、ツナ、のり とりにく、ベーコン しろいんげんまめ、たまご	スパゲティ、オリーブゆ ごま、さとう、こむぎこ バター	あかピーマンにんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、キャベツ セロリー、にんにく、ズッキーニ、トマト	
北海道応援献立			みそ 味噌ラーメン	わかめとツナの和え物 ほっかい 北海道じゃが		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、なまわかめ ツナ、たらこ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、さとう ごまあぶら、じゃがいも マヨネーズ	にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、ホールコーン だいこん、きゅうり	
5	金	○	ぎっく 雑穀ごはん	とり 鶏の竜田揚げ 磯辺和え かぼちゃのみそ汁	りんご	ぎゅうにゅう、とりにく のり、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、きび、あかまい ごま、じょうしんこ、あぶら かたくりこ、さとう	しょうが、キャベツ、にんじん こまつな、かぼちゃ、だいこん ねぎ、りんご	
9	火	○	こくとう 黒糖パン	かぼちゃグラタン ジンジャーベジスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、チーズ	こくとうパン、あぶら バター、こむぎこ じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、にんじん セロリー、キャベツ、さやいんげん しょうが	
給食試食会			さんしよくり 三色菜ごはん	さかな 魚の花園焼き うめ 梅ドレ和風サラダ のっぺい汁	ぶどう	ぎゅうにゅう、あずき さけ、チーズ、のり とりにく、かまぼこ	こめ、もちごめ、くり さつまいも、あぶら、ごま マヨネーズ、さとう さといも、かたくりこ	あかピーマン、ピーマン、だいこん きゅうり、にんじん、うめ、ごぼう ねぎ、ぶどう	
11	木	○	げんまい 玄米ゆかりごはん	スンドゥブチゲ かんこくふう 韓国風パリパリサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ	こめ、げんまい、さとう ごまあぶら、かたくりこ じゃがいも、あぶら、ごま	ゆかり、はくさい、キムチ、はくさい にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ だいず、もやし、きゅうり、ごぼう にんにく、りんご	3-1
12	金	○	チンゲンツァイ 青梗菜飯	さつま芋と蓮根の甘辛炒め とり 鶏団子のワンタンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら さつまいも、あぶら、さとう かたくりこ、ワンタンのかわ	たけのこ、にんじん、チンゲンツァイ れんこん、しょうが、はくさい、ねぎ	
15	月	○	てりやき 照焼チキンピザトースト	グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、ベーコン なまクリーム	しょうパン、さとう マヨネーズ、あぶら こむぎこ、バター	たまねぎ、にんにく、ピーマン さやいんげん、キャベツ、にんじん きゅうり、かぼちゃ、パセリ	
16	火	○	またげごはん	さかな 魚の照り焼き しらあ 白和え さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、シルバー(さかな) とうふ、みそ	こめ、もちごめ、さとう ごま、さつまいも	またげ、にんじん、ほうれんそう だいこん、ねぎ、いとこんにゃく	
17	水	○	とりごぼうピラフ	ポテトツナサラダ はくさい 白菜のイタリアンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ツナ、ベーコン、たまご なチーズ	こめ、バター、あぶら さとう、じゃがいも マヨネーズ、オリーブゆ かたくりこ、パンこ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、エリンギ ピーマン、さやいんげん、はくさい	
18	木	○	すきやき丼	キャベツの香味和え ミニトマト むらくも汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、たまご、とりにく	こめ、げんまい、あぶら さとう、かたくりこ	にんじん、はくさい、ねぎ、しらたき キャベツ、きゅうり、しょうが ミニトマト、だいこん、こまつな	
十三夜お月見献立			あなかけうどん	ごま和え	いが栗 あげ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ	うどん、さといも、かたくりこ さつまいも、さとう、バター くり、こむぎこ そうめん、あぶら	にんじん、たけのこ、ほししいたけ なめこ、こまつな、ねぎ、もやし	3-2
熊本県の料理			たかな 高菜めし	たいいえん 太平燕 すみそ 酢味噌和え	みかん ゼリー	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ あぶらあげ、ぶたにく、みそ えび、いか、たまご、なると わかめ、かんてん、ゼラチン	こめ、もちごめ、ごまあぶら あぶら、はるさめ、ごま さとう	たかなづけ、しょうが、にんにく はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ ねぎ、チンゲンツァイ、だいこん キャベツ、オレンジジュース、みかん	3-3
23	火	○	シナモンコーヒー ロールパン	はくさい 白菜と鮭のクリーム煮 ハーブチキンサラダ		ぎゅうにゅう、さけ、チーズ なまクリーム、とりにく	パン、マーガリン、ふんとう じゃがいも、バター、あぶら こむぎこ、さとう	はくさい、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり キャベツ、にんにく	
24	水	○	しょうゆラーメン	きのこ 茸とキャベツの中華炒め	や 焼き芋	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、わかめ、とりにく	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、もやし ねぎ、キャベツ、えのきたけ しめじ、あかピーマン、ピーマン	4-1
25	木	○	ぶたにく 豚肉の時雨ごはん	ししゃものごま焼き わふう 和風サラダ なめこ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、こちししゃも なまわかめ、とうふ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、ごま、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、しょうが、だいこん きゅうり、キャベツ、なめこ ねぎ、こまつな	
26	金	○	あき やさい 秋野菜のチキンカレー	ミックスビーンズサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、とりにく ひよこめめ、きんとときまめ ツナ	こめ、あぶら、さつまいも こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ごぼう、れんこん きゅうり、キャベツ、りんご	4-2
秋の恵みメニュー			しんまい 新米ごはん	さばのみそ煮 ちくさ 千草和え 西東京味噌汁	かき	ぎゅうにゅう、さば、みそ あぶらあげ、とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ほししいたけ、こまつな だいこん、はくさい、キムチ、かき	
ハロウィンデザート			わふう 和風きのこスパゲティ	はくさい 白菜スープ	かぼちゃの マフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とりにく とうふ、たまご	スパゲティ、オリーブゆ はるさめ、かたくりこ こむぎこ、さとう、バター	たまねぎ、ほんめじ、えのきたけ またげ、ピーマン、はくさい にんじん、かぼちゃ	4-3
31	水	○	うめ 梅しそごはん	シヤーレン豆腐 なま 生きくらげのサラダ	みかん	ぎゅうにゅう、えび とうふ、とりにく、ハム	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、かたくりこ さとう	うめ、ゆかり、たまねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ、ピーマン しょうが、にんにく、きくらげ、キャベツ もやし、きゅうり、みかん	

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります