



# 10月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかのたべもの ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだ 体の調子を ととのえる
3	月	ごはん	○	魚の照り焼き 五目豆 のっぺい汁		ぎゅうにゅう、シルバー、だいち さつまあげ、とりにく、わかめ かまぼこ	こめ、さとう、こんにやく あぶら、じゃがいも、かたくりこ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
4	火	タンメン	○	棒餃子	みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、ごま ぎょうざのかわ、かたくりこ	しょうが、キャベツ、にんじん ねぎ、もやし、こまつな、しいたけ たけのこ、にら、にんにく、みかん
5	水	秋野菜の チキンカレー	○	コールスローサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ	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 キャベツ、とうもろこし、きゅうり、りんご
6	木	まいたけごはん	○	魚の利久焼き おかか和え 吉野汁		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、ぶり、みそ、おかか わかめ、かまぼこ	こめ、もちごめ、さとう ごま、そうめん、かたくりこ	まいたけ、にんじん、しょうが はくさい、もやし、だいこん、ねぎ こまつな
7	金	アップルシナモン トースト	○	ポークビーンズ たこのマリネサラダ		ぎゅうにゅう、だいち、ぶたにく たこ	しよくパン、はちみつ マーガリン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、オリーブゆ さとう	りんご、りんごジャム、しょうが にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、きゅうり ピーマン、きピーマン、とうもろこし
11	火	塩ごまごはん	○	焼きししゃも キャベツの香味和え ごまみそ煮		ぎゅうにゅう、ししゃも、とりにく だいち、うずらのたまご、みそ	こめ、ごま、あぶら さといも、こんにやく、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが だいこん、ごぼう、しいたけ さやいんげん
12	水	盛岡じゃじゃ麺	○	ひじき入りかきたま汁	がんづき	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、みそ、ひじき たまご、とうふ、とりにく	うどん、あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、かたくりこ こむぎこ、こめこ、はちみつ	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ こまつな
13	木	青梗菜飯	○	さつま芋と蓮根の甘辛炒め ウェーブワンタンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、さつまいも、さとう ワンタンのかわ	たけのこ、にんじん、チンゲンツアイ れんこん、もやし、こまつな ねぎ、しいたけ
14	金	メロンパン	○	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、なまクリーム こなチーズ、とりにく	ミルクパン、さとう、バター ホットケーキミックス じゃがいも、あぶら、こむぎこ	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
17	月	梅ちりめんごはん	○	筑前煮 みそ汁		ぎゅうにゅう、じゃこ、とりにく なまあげ、だいち、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、ごま、あぶら こんにやく、さといも、さとう	うめ、たけのこ、れんこん、にんじん ごぼう、しいたけ、さやいんげん えのきたけ、たまねぎ
18	火	ソース焼きそば	○	五目汁	いが栗揚げ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり とりにく、わかめ、とうふ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、さつまいも、バター さとう、くり、こむぎこ、そうめん	もやし、キャベツ、にんじん、にら だいこん、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ
19	水	高菜めし	○	太平燕 和風サラダ	みかん	ぎゅうにゅう、じゃこ あぶらあげ、ぶたにく、えび いか、うずらのたまご、なると わかめ	こめ、もちごめ、ごまあぶら ごま、あぶら、はるさめ、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、ねぎ たまねぎ、チンゲンツアイ、だいこん きゅうり、みかん
20	木	チャーハン	○	いか焼売 わかめスープ		ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご とりにく、いか、わかめ、とうふ	こめ、ごまあぶら、あぶら シウマイのかわ、かたくりこ	にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ しょうが、チンゲンツアイ、ほうれんそう だいこん、えのきたけ
21	金	菜飯	○	さんまの筒煮 白和え みそ汁		ぎゅうにゅう、さんま、とうふ なまあげ、みそ	こめ、ごま、さとう、こんにやく	しょうが、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
24	月	かてめし	ジョア	ゼリーフライ むらくも汁	ぶどう	ジョア、こうやどうふ こんぶ、あぶらあげ、おから たまご、とうふ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こむぎこ、パンこ、かたくりこ	ごぼう、にんじん、しいたけ さやいんげん、たまねぎ、ねぎ だいこん、こまつな、ぶどう
25	火	ミルクパン	○	ポテトグラタン オニオンスープ		えび、ベーコン、とりにく こなチーズ、ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン、じゃがいも あぶら、パンこ、こむぎこ バター、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、セロリ
26	水	新米ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁	りんご	ぎゅうにゅう、さけ、みそ ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、バター、あぶら さとう、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ にんじん、とうもろこし、ねぎ、りんご
27	木	雑穀ごはん	○	スンドゥブチゲ 韓国風パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、べいりゅうむぎ、もちきび あかまい、ごま、さとう ごまあぶら、かたくりこ じゃがいも、あぶら	キムチ、はくさい、にら、にんじん ねぎ、しいたけ、だいちもやし きゅうり、ごぼう、にんにく
28	金	照り焼きチキン ピザトースト	○	大豆とじゃこのサラダ ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ わかめ、じゃこ、だいち	しよくパン、さとう、マヨネーズ ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんにく、ピーマン、キャベツ だいこん、にんじん、ほうれんそう とうもろこし
31	月	彩り野菜の たらこスパゲッティ	○	ABCスープ	かぼちゃの パイ風	ぎゅうにゅう、たらこ、のり とりにく、なまクリーム	スパゲッティ、オリーブゆ あぶら、アルファベットマカロニ じゃがいも、さとう、バター ぎょうざのかわ、こむぎこ	しそのは、ブロッコリー、あかピーマン にんじん、たまねぎ、セロリ、かぼちゃ

今月の給食目標  
休もう 食後はゆっくりと

※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。

は、中学校の給食がない日です。