



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんばく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんばく質(g)	
2	月	八宝麻婆丼		大根餅 わかめとキャベツのスープ	豚もも肉 木綿豆腐 うずら卵 鶏もも肉 干しえび わかめ 豚もも肉 鶏もも肉 飲む牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 白炒りごま 白玉粉 春雨	白菜 玉ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ キャベツ 長ネギ だいこん 生姜 にんにく	855 30.9	
3	火	ひじきとれんこんの 混ぜごはん		鶏つくね ごま和え こしね汁	油揚げ ひじき 鶏ひき肉 たまご 豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 飲む牛乳	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 パン粉 ごま こんにゃく	れんこん にんじん 長ネギ しその葉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 干ししいたけ ごぼう だいこん	837 36.7	
4	水	さつまいもごはん		鮭のみそ漬け焼き 土佐和え お月見白玉汁	サケ 白みそ かつお節 わかめ 鶏もも肉 飲む牛乳	米 麦 さつまいも 黒いりごま	白菜 小松菜 にんじん カボチャ だいこん しめじ 長ネギ	753 36.1	
5	木	塩ラーメン		ハンパソウザラダ くだもの(柿)	豚もも肉 うずら卵 なたと 鶏むね肉 みそ 飲む牛乳	蒸し中華麺 ごま油 白ごま 三温糖 米サラダ油	キャベツ にんじん 長ネギ きゅうり もやし きくらげ 生姜 にんにく 柿	769 34.1	
6	金	きのこごはん		鶏肉のから揚げ さんびら蓮根 さつまい	鶏もも肉 豚もも肉 油揚げ さつまいも みそ 飲む牛乳	米 麦 ごま油 揚げ油 サラダ油 さつまいも 三温糖 こんにゃく	しめじ えのきたけ 舞茸 れんこん ごぼう さやいんげん さつまいも だいこん にんじん 長ネギ	881 34.4	
10	火	秋のきのこの カレーライス		ビーンズサラダ キャロットゼリー	豚もも肉 粉チーズ 金時豆 ひよこ豆 レン豆 寒天 飲む牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	エリンギ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく きゅうり コーン キャベツ オレンジジュース にんじんジュース	861 28.9	
11	水	ピザトースト		秋野菜のクリーム煮 サイダー寒天	鶏もも肉 ボークハム チーズ 調理用牛乳 生クリーム 寒天 飲む牛乳	食パン バター 小麦粉 サラダ油 砂糖 サイダー さつまいも	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム かぶ しめじ みかん缶 パイナップル	888 29.5	
12	木	中学校給食なし(合唱祭)							
13	金	豚丼		お浸し みぞれ汁 くだもの(みかん)	豚もも肉 鶏もも肉 みそ 油揚げ 飲む牛乳	米 麦 しらたき サラダ油 三温糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ 白菜 小松菜 だいこん しめじ 水菜 長ネギ みかん	836 36.3	
16	月	ガバオライス		いんげん豆のスープ おさつチップス	鶏ひき肉 白いんげん豆 ベーコン 飲む牛乳	米 麦 ごま油 揚げ油 三温糖 じゃがいも さつまいも	ピーマン 赤パプリカ パプリカ 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ	870 29.2	
17	火	森のピラフ (胡桃入り)		ささみのチーズフライ ミネストローネ くだもの(みかん)	鶏ささみ肉 ベーコン ボークハム 粉チーズ 鶏もも肉 白いんげん豆 飲む牛乳	米 麦 オリーブ油 米サラダ油 くるみ 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 マカロニ	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ コーン にんじん キャベツ セロリ トマト みかん	828 36.9	
18	水	シナモンりんご トースト		ボークビーンズシチュー かぶのサラダ ミニトマト	豚もも肉 大豆 飲む牛乳	食パン マーガリン じゃがいも バター オリーブ油 米サラダ油 三温糖 白すりごま	玉ねぎ セロリ しめじ にんじん トマト 生姜 にんにく かぶ きゅうり キャベツ ミニトマト りんご(ジャム)	885 29.7	
19	木	梅じゃこごはん		干草焼き 磯和え すまし汁	たまご 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ひじき 焼き海苔 かまぼこ 絹豆腐 飲む牛乳	米 麦 白いりごま 三温糖 米サラダ油 ごま油	梅 ゆかり粉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ 小松菜 えのきたけ もやし たけのこ しめじ	770 37.9	
20	金	きな粉あげパン		肉団子スープ じゃがいもとブロッコリーの ソテー	豚もも肉 鶏ひき肉 緑豆春雨 飲む牛乳	ねじりコッペパン 揚げ油 三温糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油	小松菜 白菜 干ししいたけ 長ネギ にんじん ブロッコリー エリンギ 生姜 みかんジュース	720 26.0	
23	月	わかめごはん		鯖のさらさ揚げ 切り干し大根の煮つけ 田舎汁	鯖 わかめ さつまいも 生揚げ 飲む牛乳	米 麦 揚げ油 米サラダ油 三温糖 ごま油 白炒りごま こんにゃく	切り干し大根 干ししいたけ ごぼう にんじん 生姜	877 35.8	
24	火	肉うどん		わかめサラダ スイートポテト	豚もも肉 わかめ 油揚げ 生クリーム 調理用牛乳 たまご しらす干し 飲む牛乳	うどん 米サラダ油 ごま油 三温糖 バター さつまいも	小松菜 干ししいたけ 長ネギ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	755 31.6	
25	水	いかチリ丼		棒ぎょうざ にらたまスープ	いか 鶏ひき肉 たまご 絹豆腐 なたと 飲む牛乳	米 麦 米サラダ油 三温糖 ごま油 餃子の皮	キャベツ にはら 長ネギ 生姜 玉ねぎ にんにく 干ししいたけ 青梗菜	807 36.0	
26	木	丸パン		豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 野菜スープ くだもの(ぶどう)	豚ひき肉 ひじき 絞豆腐 調理用牛乳 豚もも肉	丸パン 三温糖 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 セロリ キャベツ にんじん パセリ	800 35.4	
27	金	胡麻ごはん		さんまの筒煮 ゆず香和え 吉野汁	さんま 昆布 鶏むね肉 絹豆腐 飲む牛乳	米 麦 白いりごま 三温糖	白菜 かぶ きゅうり ゆず 生姜 小松菜 だいこん 干ししいたけ 長ネギ	782 32.3	
30	月	スパゲッティ ミートソース		おばけの森サラダ パンキンケーキ	えび 豚ひき肉 粉チーズ たまご 調理用牛乳 飲む牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 バター 小麦粉 粉糖	玉ねぎ セロリ にんじん 生姜 ブロッコリー カリフラワー だいこん カボチャ	888 33.2	
31	火	ごはん 海苔の佃煮		ししゃものフライ 焼前煮 なめこ汁	子持ちししゃも(魚卵) 油揚げ 焼き海苔 鶏もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 飲む牛乳	米 三温糖 小麦粉 パン粉 揚げ油 米サラダ油 さといも	れんこん ごぼう 干ししいたけ たけのこ さやえんどう なめこ 長ネギ	867 37.8	



10月の献立より

4日（水）十五夜

秋が旬のさつまいもを使ったごはんや、お月見団子に見立てたお団子を入れたすまし汁の献立です。
白玉団子にはマッシュしたカボチャを練りこんで黄色い月に見立てます。

30日（月）ハロウィン

おばけの森サラダ

彩りきれいな野菜やピンク色のエビを使ったサラダです。手作りのドレッシングで和えます。

パンプキンケーキ

蒸したカボチャを生地に加えて手作りします。

3日（火）こしね汁

群馬県の郷土料理です。こ⇒こんにゃく し⇒しいたけ ね⇒ねぎ（下仁田葱） を意味しています。

10月の予定について

10月24日（火）より26日（木）までの期間は、2年生は職場体験のため、2年生のみ給食の実施がありません。
詳しい情報につきましては、学年のお知らせなどでご確認をお願いします。

お知らせ

10月の下旬頃に、3学期の給食・家庭弁当選択申込書を配布する予定となっております。
7月には2学期の手続きに関してご協力いただき、ありがとうございました。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。西東京市の加藤ファームさんよりブルーベリー、相田農園さんからぶどう、もとはし農家さんよりじゃがいもやお米（新米）などを納品していただきました。

9月の給食で使用した農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名	産地名
じゃがいも	西東京市	みつば	静岡県	ごぼう	青森県
ぶどう（高尾）	西東京市	かぶ	青森県	長ネギ	岩手県
米（新米）	西東京市	ゆず	高知県	食用菊	山形県
米	新潟県	小松菜	埼玉県	きゅうり	群馬県
きくらげ	西東京市	大根	群馬県	玉ねぎ	北海道
ブルーベリー	西東京市	大根	青森県	カボチャ	北海道
きくらげ	西東京市	にんじん	北海道	キャベツ	長野県
さつまいも	千葉県	青梗菜	茨城県	レモン	愛媛県
		にら	群馬県	セロリ	長野県
		なす	群馬県	ピーマン	茨城県
		白菜	長野県	梨	茨城県
		本しめじ	長野県	レモン	佐賀県
		もやし	栃木県	秋鮭	北海道