



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	
1	水	大豆ごはん		いが栗揚げ ごまみそ和え 麩のすまし汁	大豆 豚ひき肉 絹豆腐 調理用牛乳 白みそ 飲む牛乳	米 麦 三温糖 ごま油 そうめん 揚げ油 薄力粉 白すりごま 手まり麩	小松菜 キャベツ もやし にんじん たけのこ しめじ 玉ねぎ 生姜	853 33.3	
セレクトメニューです。									
2	木	丸パン		ハンバーグorメンチカツ いかのサラダ 鶏肉のクリーム煮	するめいか ちりめんじゃこ 鶏もも肉 調理用牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 飲む牛乳	コッペパン サラダ油 三温糖 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ ホールコーン	973 40.0	
6	月	シーフードピラフ		人参のマーマレード煮 ジュリエンスープ くだもの(マスカット)	えび いか 鶏もも肉 ベーコン 飲む牛乳	米 麦 オリーブ油 三温糖 バター さつまいも サラダ油	にんじん マーマレード キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん 生姜 コーン シャインマスカット	710 22.5	
7	火	カレーうどん		わかめサラダ 抹茶蒸しパン	豚もも肉 わかめ しらす干し 調理用牛乳 甘納豆 うぐいす豆 飲む牛乳	うどん 三温糖 白炒りごま ごま油 サラダ油	小松菜 干し椎茸 長ネギ にんじん 生姜 キャベツ だいこん きゅうり 抹茶	781 29.8	
8	水	中学校給食実施なし(午前授業)							
9	木	鶏ごぼうごはん		白身魚のフライ ひじき和え 茄子のみそ汁	鶏もも肉 白身魚 ひじき 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 飲む牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 三温糖 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん 小松菜 だいこん なす 長ネギ えのきたけ	803 37.8	
10	金	ガーリックライス		鶏肉のトマト煮 りんごのサラダ	鶏もも肉 粉チーズ 飲む牛乳	米 バター オリーブ油 サラダ油 三温糖		726 24.7	
13	月	ごはん 小松菜ふりかけ		カツオのアーモンドがらめ 切り昆布の炒め煮 むらくも汁	たまご かつお ちりめんじゃこ 焼き竹輪 豚ばら肉 刻み昆布 鶏もも肉 絹とうふ おおか 飲む牛乳	米 白炒りごま 揚げ油 アーモンド 三温糖 糸こんにゃく ごま油	小松菜 玉ねぎ 長ネギ にんじん 生姜	902 44.6	
14	火	五目タンメン		豆腐団子のあんかけ くだもの(みかん)	えび いか 豚もも肉 うすら卵 なると 絞豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 飲む牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 白炒りごま ごま油 揚げ油 三温糖	白菜 たけのこ きくらげ にんじん 長ネギ にんにく 生姜 みかん	791 34.5	
15	水	ばら寿司		豚肉と大根の煮物 銀杏かまぼこのすまし汁	豚もも肉 焼き竹輪 油揚げ たまご かまぼこ 絹とうふ えび いか 焼き海苔 飲む牛乳	米 麦 三温糖 白炒りごま サラダ油	ごぼう たけのこ 干し椎茸 かんぴょう にんじん しめじ さやえんどう さやいんげん だいこん 小松菜	747 39.5	
16	木	麻婆丼		春雨の中華炒め わかめと白菜のスープ キウイフルーツ	豚ひき肉 豆腐 鶏もも肉 わかめ 緑豆春雨	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 白炒りごま オイスターソース	にら たけのこ 長ネギ にんじん もやし キャベツ 白菜 生姜 きくらげ にら にんにく キウイフルーツ	858 34.7	
17	金	木の実トースト		キャベツのカレーポトフ 糸寒天のサラダ くだもの(柑橘)	豚もも肉 ベーコン ウィンナー ちりめんじゃこ わかめ 糸寒天 飲む牛乳	食パン くるみ アーモンド 白練りごま マーガリン サラダ油 ごま油 じゃがいも 三温糖	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり 柑橘類	841 30.4	
20	月	茶飯		おでん ゆかり和え 芋ようかん	つみれ 焼き竹輪 揚げボール うすら卵 がんもどき 昆布 豆乳(調理用) 粉寒天 飲む牛乳	米 麦 白炒りごま 竹輪麩 三温糖 こんにゃく さつまいも	だいこん にんじん キャベツ きゅうり 生姜 ゆかり粉	877 36.9	
21	火	ごはん		元気みそ いかのかりんと揚げ からし和え 巻玉汁	いか たまご みそ わかめ 飲む牛乳	米 白炒りごま 揚げ油 三温糖	ピーマン 干し椎茸 生姜 長ネギ にんじん 小松菜 白菜 もやし	781 34.0	
22	水	秋野菜の カレーライス		ほうれん草のサラダ くだもの(ラフランス)	豚もも肉 調理用牛乳 飲む牛乳	米 麦 さつまいも バター 小麦粉 サラダ油 三温糖	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン にんにく 生姜 ラフランス	854 23.6	
24	金	セサミトースト		フィヤベース パリパリサラダ キウイフルーツ	えび いか 白身魚 ミルクコーヒー	食パン 白ごま 三温糖 マーガリン じゃがいも オリーブ油 揚げ油 しゅうまいの皮 サラダ油	玉ねぎ セロリ にんじん 生姜 トマト ローリエ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	728 28.2	
27	月	給食実施なし(住吉小学校・ひばりが丘中学校、共に実施なし)							
28	火	ビビンバ チャーハン		トックのスープ フルーツ杏仁	たまご 豚ひき肉 鶏ひき肉 粉寒天 調理用牛乳 飲む牛乳	米 麦 三温糖 ごま油 白炒りごま サラダ油 上白糖	ほうれん草 大豆もやし にんにく 生姜 だいこん 青梗菜 にんじん 長ネギ きくらげ みかん缶 りんご 黄桃	777 25.5	
29	水	丸パン アップルポテトジャム		ささみのさくさく揚げ フレンチサラダ スコットランドのスープ	鶏ささみ肉 鶏ひき肉 ベーコン 白インゲン豆 飲む牛乳	丸パン さつまいも 小麦粉 揚げ油 三温糖 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 押し麦	りんご レモン キャベツ ホールコーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 セロリ きゅうり にんにく	800 33.1	
30	木	里芋ごはん		鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 わかめのみそ汁	サケ 鶏ひき肉 豚もも肉 わかめ 木綿豆腐 油揚げ みそ 大豆 昆布 飲む牛乳	米 もち米 さといも 三温糖 マヨネーズ(たまご) こんにゃく	ごぼう にんじん 生姜 だいこん えのきたけ 長ネギ	779 40.5	



11月の献立より

2日（木）セレクトメニュー

中学校のみの給食実施日にあわせて、お楽しみ給食を実施します。
 主菜を2つのうち好きなほうを選んでもらいます。ハンバーグとメンチカツのセレクトです。
 本校の生徒に該当する食物アレルギーの原因食材を使用しないように調理します。
 なお、当日は住吉小学校の杉浦栄養士が給食時間に来校予定です。

1日（水） いが栗揚げ

十三夜（栗名月）にちなんだ献立です。
 短くカットしたそうめんをまぶして、いが栗に見立てます。

17日（金） キャベツのカレーポトフ

地場野菜を使用した西東京市立小中学校及び保育園での共通メニューとなります。
 西東京市にある農家さんの地場野菜を使用して、カレー風味のポトフを作ります。
 『野菜をたっぷり食べよう』を目標にした西東京市栄養士会での取り組みの一環です。
 地場農家さんのキャベツなどを使用する予定です。ぜひ味わってください。

22日（水）秋野菜のカレーライス

秋が旬のさつまいもやきのこを使ったカレーライスです。

< 地場野菜の使用予定について >

先ほどご紹介したキャベツのカレーポトフの他にも、地場野菜を沢山使用する予定になっております。
 さつまいも、さつまいも、ほうれん草、小松菜、大根などを使用する予定です。
 また、季節の果物として、24日（金）に相田農園さんよりキウイフルーツを納品していただく予定です。

< 11月の給食実施予定について >

11月8日（水）と11月27日（月）は、給食は実施なしとなります。
 詳しくは、学校だよりなどでご確認をお願いいたします。

< 3学期の給食・家庭弁当選択申込書について >

3学期の給食・家庭弁当選択申込書を配布いたしました。
 提出期限は、11月9日（木）まで（期限厳守）となります。ご協力のほどよろしくお願い致します。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。
 西東京市の蓮見農園さんの小松菜や、都築農家さんのキャベツと大根を使用しました。

10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
さつまいも	徳島県	かぶ	千葉県	ごぼう	青森県
舞茸	新潟県	水菜	茨城県	れんこん	茨城県
マッシュルーム	千葉県	大葉	愛知県	小松菜	西東京市
エリンギ	長野県	白菜	長野県	柿	和歌山県
しめじ	長野県	ピーマン	茨城県	みかん	熊本県
さやいんげん	秋田県	玉ねぎ	北海道		
長ネギ	秋田県	じゃがいも	北海道		
キャベツ	群馬県	大根	北海道		
にんじん	北海道	きゅうり	埼玉県		