

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・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 たんぱく質 <sup>(g)</sup>	
1	月	豚肉とごぼうの ごはん		カツオの東煮 ひじき和え さつま汁	カツオ 大豆 豚ひき肉 ひじき さつま揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 揚げ油 三温糖 さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 小松菜 長ネギ 生姜	791 37.1	
2	火	ふんわり 親子丼		ゆかり和え あおさ汁 くだもの(ぶどう)	鶏もも肉 たまご かまぼこ あおさ海苔 飲用牛乳	米 麦 三温糖	玉ねぎ 干し椎茸 みつば キャベツ だいこん きゅうり ゆかり粉 しめじ 長ネギ にんじ ん ぶどう	775 33.2	
3	水	大根おろしとツナの スパゲッティ		ピーズサラダ スイートポテト	ツナ 刻み海苔 レンズマメ ひよこめめ 金時豆 調理用牛乳 生クリーム たまご 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 三温糖 さつまいも バター	だいこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	840 30.7	
4	木	麦入りごはん 昆布の佃煮		ししゃもフライ ぎんぴらごぼう なめこ汁	子持ちししゃも 豚肉 昆布 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 サラダ油 糸こんにゃく ごま油	ごぼう さやいんげん にんじん なめこ 長ネギ	813 32.2	
5	金	麻婆じゃが丼		棒棒鶏サラダ わかめと白菜のスープ	豚ひき肉 鶏むね肉 白みそ わかめ 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 揚げ油 ごま油 でんぷん粉 三温糖 白すりごま 白炒りごま	にら たけのこ 長ネギ にんにく キャベツ きゅうり 生姜 もやし 白菜 きくらげ にんじん	803 28.8	
9	火	長崎ちゃんぽん		浦上そばろ さつま芋のつき揚げ	えび いか かまぼこ 豚肉 調理用牛乳 飲用牛乳	ちゃんぽん麺 サラダ油 三温糖 糸こんにゃく 小麦粉 さつまいも 揚げ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし きくらげ ごぼう	735 29.9	
10	水	丸パン		手作りブルーベリージャム 鶏肉の照り焼き ほうれん草のサラダ かぼちゃのポターージュ	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	丸パン バター 小麦粉 三温糖 サラダ油	ブルーベリー レモン ほうれん草 キャベツ にんじん かぼちゃ セロリ 玉ねぎ コーン パセリ にんにく	808 31.1	
11	木	梅じゃこごはん		さんまの筒煮 浅漬け わかめのみそ汁	さんま ちりめんじゃこ 昆布 わかめ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 三温糖	梅 ゆかり粉 だいこん 生姜 白菜 かぶ きゅうり えのきたけ 長ネギ	784 32.4	
12	金	秋のきのこの カレーライス		バリバリサラダ くだもの(りんご)	豚肉 粉チーズ 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油 三温糖 しゅうまい皮 揚げ油	しめじ エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ホールコーン にんにく りんご	843 25.8	
15	月	給食実施なし(合唱祭)							
16	火	中華丼		室わかめのごま風味 パイナップルケーキ	えび いか うずら卵 豚もも肉 室わかめ たまご スキムミルク 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 ベーキング粉 バター 三温糖 でんぷん粉 ごま油	白菜 たけのこ 青梗菜 きくらげ 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく もやし パイナップル レモン	971 32.4	
17	水	シナモンりんご トースト		ホークピーズシチュー 大根サラダ くだもの(みかん)	豚もも肉 大豆 ミルクコーヒー	食パン マーガリン 小麦粉 バター サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	りんご 玉ねぎ セロリ しめじ ホールトマト 水菜 だいこん きゅうり ホールコーン にんにく 生姜 にんじん みかん	827 26.3	
18	木	給食実施なし(午前授業)							
19	金	大豆と高菜の ごはん		いが栗揚げ ごま和え みぞれ汁	大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 パン粉 小麦粉 そうめん 白炒りごま 三温糖 白練りごま 揚げ油		849 34.6	
22	月	トマトライスの クリームソースかけ		かぶのサラダ オレンジサイダー寒天	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 三温糖 白すりごま 上白糖 調理用炭酸飲料	トマトジュース さやいんげ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり かぶ オレンジジュース	800 21.4	
23	火	2年生なし(職場体験) ごぼうピザ トースト		いかのマリネサラダ ABCマカロニスープ くだもの(ぶどう)	豚ひき肉 チーズ いか ベーコン 飲用牛乳	食パン マヨネーズ サラダ油 アルファベット型マカロニ 三温糖	ごぼう ビーマン 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり キャベツ ほうれん草 にんじん ぶどう	739 30.8	
24	水	2年生なし(職場体験) 春雨スープ ジャンバラヤ		春雨スープ 野菜チップス	ウインナー 鶏もも肉 緑豆春雨 飲用牛乳	米 麦 ごま油 サラダ油 三温糖 揚げ油 さつまいも	ビーマン 赤パプリカ セロリ 玉ねぎ にんにく 青梗菜 長ネギ きくらげ かぼちゃ ごぼう	752 18.8	
25	木	みそキムチ ラーメン		豆腐団子のあんかけ 野菜の香味和え	豚もも肉 絞豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 揚げ油 でんぷん粉 三温糖 白炒りごま	白菜キムチ 白菜 長ネギ もやし 生姜 にんじん きゅうり にんに く かぶ キャベツ	772 30.5	
26	金	吹き寄せごはん		鶏肉のから揚げ お浸し かきたま汁	鶏もも肉 たまご かまぼこ 油揚げ おかか 木綿豆腐 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 くり 三温糖 揚げ油 でんぷん粉	舞茸 しめじ 茹で銀杏 にんじん 白菜 小松菜 生姜 にんにく ほうれん草 長ネギ たけのこ	821 36.8	
29	月	ひじきとれんごん の混ぜごはん		マスの秋風焼き 貝だくさんみそ汁 くだもの(柿)	マス ひじき 油揚げ みそ 木綿豆腐 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 くり 三温糖 こんにゃく	しめじ 干し椎茸 れんごん にんじん 長ネギ ごぼう えのきたけ だいこん 柿	734 34.8	
30	火	中華おこわ		えび団子のスープ わかめサラダ くだもの(みかん)	えび 鶏もも肉 鶏ひき肉 わかめ しらす干し 緑豆春雨 飲用牛乳	米 もち米 オイスターソース ごま油 三温糖 白炒りごま	干し椎茸 たけのこ にんじん 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 白菜 キャベツ だいこん みかん	726 27.3	
31	水	ぶどうパン		鶏肉のトマト煮 おばけの森のサラダ パンクンケーキ	鶏もも肉 えび 調理用牛乳 たまご 白いんげん豆 飲用牛乳	コッパン サラダ油 オリーブ油 バター 小麦粉 粉砂糖 三温糖	ホールトマト 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん かぼちゃ	869 33.8	



平成30年9月28日

### 10月の献立より

2学期が始まって約一か月が経ちました。

10月の献立には、旬のさんま、くり、銀杏、さつまいも、きのこ、柿、ぶどうなど、秋の味覚を豊富に取り入れます。ぜひ味わってください。

9日（火）浦上そばろ

長崎県の郷土料理です。豚肉やごぼう、人参などを細切りにして甘辛く炒め煮にした料理です。細く切って炒める料理のことを長崎県の方言で、そばろと言うそうです。

19日（金）いが栗揚げ

十三夜の栗名月にちなんで、栗（いが栗）に見立てた料理です。

26日（金） 吹き寄せごはん

紅葉が秋風に吹き寄せられたようなごはんをイメージし、舞茸、しめじ、栗、銀杏などを取り入れます。

31日（水） おばけの森サラダ／パンプキンケーキ

ハロウインの行事にちなんだ献立です。

### 10月の予定について

15日（月）合唱祭のため、給食実施なしです。

18日（木）午前授業で給食実施なしです。

2年生職場体験のため2学年のみ3日間の給食実施なし 23日（火）24日（水）25日（木）

詳しい情報につきましては、学年のお知らせなどをご確認をお願いします。

### お知らせ

10月24日頃に、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。

書類が配布されましたら、ご協力のほど、どうぞ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。  
西東京市にある果実の相田園さんよりぶどう、蓮見農園さんより小松菜、高田農園さんよりきくらげなどの新鮮な地場野菜を納品していただきました。

### 9月の給食で使用した主な農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
さつまいも	千葉県	えのきたけ	長野県	ぶどう（巨峰）	西東京市
玉ねぎ	北海道	大根	北海道	干しきくらげ	西東京市
にんじん	北海道	にら	茨城県	小松菜	西東京市
青梗菜	千葉県	ピーマン	茨城県	梨	栃木県
赤パプリカ	山形県	ごぼう	青森県	米	新潟県
きゅうり	秋田県	レモン	広島県	りんご	長野県
長ネギ	秋田県	なす	栃木県		
白菜	長野県	菊（食用菊）	山形県		
キャベツ	長野県	かぼちゃ	北海道		
ブロッコリー	長野県	さやいんげん	埼玉県		
しめじ	長野県	ほうれん草	群馬県		