



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(%)	
1	木	コーヒースーガーパン		豚しゃぶサラダ 二色のポタージュスープ くだもの(ぶどう)	豚もも肉 調理用牛乳 生クリーム 白みそ 飲用牛乳	パン マーガリン 三温糖 白すりごま 白炒りごま バター 小麦粉 アーモンド くるみ じゃがいも	かぼちゃ しめじ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし パセリ マッシュルーム ぶどう	759 23.5	
2	金	給食実施なし(住吉小学校就学時検診のため)							
5	月	あっちのスパゲッティ (トマトのスパゲッティ)		キャベツのスープ フルーツヨーグルト	ベーコン ウィンナー プレーンヨーグルト 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 サラダ油	玉ねぎ セロリ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ にんにく りんご 黄桃 みかん缶	747 24.3	
6	火	麦入りごはん		大豆と小魚の揚げ煮 おぼけの天ぷら(白身魚の天ぷら) 浅漬け 田舎汁	大豆 かつお煮干し 白身魚 生揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 三温糖 小麦粉 ごま油	かぶ 白菜 きゅうり 生姜 だいこん にんじん ごぼう	788 34.6	
7	水	丸パン アップルポテトジャム		さくさく糞虫揚げ グリーンサラダ おとうさんのスープ (野菜ときのこのスープ)	鶏肉 飲用牛乳	丸パン 小麦粉 揚げ油 三温糖 さつまいも じゃがいも	りんご さやいんげん ブロッコリー にんにく しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん じゃがいも	710 28.5	
8	木	里芋ごはん		さんまの塩焼き カミカミきんぴら むらこ汁	さんま するめいか 鶏ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 鶏もも肉 飲用牛乳	米 サラダ油 三温糖 糸こんにゃく さといも	ごぼう さやいんげん にんじん 玉ねぎ 長ネギ	810 38.4	
9	金	ハヤシライス		コンビーフサラダ くだもの(柿)	豚肉 ホークハム ひよこまめ 生クリーム 飲用牛乳	米 麦 オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ トマト 柿	873 26.9	
12	月	豚キムチうどん		わかめサラダ さつまいも蒸しパン	豚肉 わかめ 調理用牛乳 しらす干し 飲用牛乳	うどん サラダ油 ごま油 白炒りごま 小麦粉 バター 三温糖 さつまいも パーキング粉	白菜キムチ漬け ほうれん草 干し椎茸 長ネギ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	836 28.8	
13	火	生姜ごはん		筑前煮 ごま豆腐みそ汁 花みかん	鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 豆乳 白みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 サラダ油 こんにゃく 白すりごま さといも	生姜 えのきたけ にんじん れんこん ごぼう だけのこ 干し椎茸 さやえんどう だいこん 長ネギ	814 35.2	
14	水	給食実施なし(午前授業)							
15	木	古代のお赤飯		つくね 銀杏かまぼこのすまし汁 ミルクかりんとう	鶏ひき肉 たまご かまぼこ 絹ごし豆腐 スキムミルク 飲用牛乳	米 赤米 パン粉 三温糖 ごま油 さつまいも 練乳	しそ葉 長ネギ にんじん 小松菜 しめじ だけのこ	787 31.2	
16	金	三色ごはん		さばのみそ漬け焼き わかめ汁	鶏ひき肉 さば わかめ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 オリーブ油 三温糖	白菜 長ネギ にんじん えだまめ ホールコーン	730 35.1	
19	月	野菜たっぷり! キャベツとひき肉の カレーライス		だいこんサラダ キウイフルーツ	豚ひき肉 乳酸飲料	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 三温糖	キャベツ セロリ しめじ にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ だいこん 水菜 きゅうり ホールコーン キウイフルーツ	755 19.0	
20	火	えのきごはん		千草焼き 磯和え 根菜のみそ汁	たまご 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ ひじき 焼き海苔 木綿豆腐 白みそ 飲用牛乳	米 もち米 三温糖 サラダ油 ごま油	えのきたけ ほうれん草 干し椎茸 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし だいこん ごぼう れんこん 長ネギ	813 40.9	
21	水	木の实トースト		鮭のクリーム煮 ツナサラダ	さけ ツナフレーク 調理用牛乳 飲用牛乳	食パン くるみ アーモンド 白練りごま マーガリン 小麦粉 バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 水菜 だいこん きゅうり	901 32.8	
22	木	茶飯		おでん ごま和え 花みかん	焼きちくわ つみれ 昆布 うずら卵 揚げボール 飲用牛乳	米 麦 ちくわ麩 こんにゃく 白練りごま 白炒りごま 三温糖	だいこん にんじん 小松菜 キャベツ みかん	790 31.3	
26	月	大豆とひじきの 炊き込みごはん		にぎすのから揚げ 野菜のみそタレ和え 沢煮椀	大豆 ひじき 豚ひき肉 にぎす 豚バラ肉 油揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 揚げ油 でんぷん粉 三温糖 サラダ油 糸こんにゃく	小松菜 キャベツ もやし にんじん 生姜 だいこん ごぼう 長ネギ	803 34.0	
27	火	カレーピンス ドッグ		りんごのサラダ マカロニスープ	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 飲用牛乳	コッペパン サラダ油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ ビーマン にんじん りんご キャベツ きゅうり 小松菜 生姜	713 31.0	
28	水	ごはん 海苔しらす		鮭のチャンチャン焼き 卵の花炒り煮 けんちん汁	さけ おから 木綿豆腐 油揚げ しらす干し 白みそ 焼き海苔 飲用牛乳	米 バター サラダ油 白練りごま 三温糖 ごま油 こんにゃく	キャベツ ビーマン もやし 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 干し椎茸 だいこん 長ネギ	805 38.6	
29	木	五目タンメン		青菜の炒めもの 中華ごま団子	えび いか うずら卵 なると 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 オイスターソース 白玉粉 白炒りごま 三温糖 揚げ油 さつまいも	白菜 だけのこ にんじん 長ネギ 生姜 もやし 青梗菜 にんにく	822 33.0	
30	金	菜めし		豆腐カツ 土佐和え 卵と玉ねぎのみそ汁	押し豆腐 たまご わかめ 油揚げ かつお節 白みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 小麦粉 パン粉 揚げ油	小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ネギ	796 32.4	



11月の献立より

11月の献立には秋が旬のさんま、さといも、さつまいも、柿、ぶどうなどを取り入れます。

キウイフルーツは、西東京市にある果実の相田園さんより届けていただく予定です。

<絵本にでてくる料理について>

10月27日から11月9日は、秋の読書週間です。調理校の住吉小学校で、絵本にちなんだ料理を参考にした献立を入れます。中学校の献立表にはカッコ付けで表記しますが、さまざまな料理が登場しますので、ご紹介します。

5日（月） あっちのスパゲッティ

「スパゲッティが食べたいよう」という本からの料理です。トマトのスパゲッティです。

6日（火） おばけの天ぷら

「おばけの天ぷら」という本からの料理です。白身魚の天ぷらです。

7日（水） おとうさんのスープ

「14匹のあさごはん」という本からの料理です。野菜やきのこが入ったスープです。

8日（木） さんまの塩焼き

「めぐるのさんま」という本からの料理です。ちょうど旬の魚をぜひ味わってくださいね。

9日（金） コンビネーションサラダ

「こまったさんのサラダ」という本からの料理です。この日は、ドレッシングを食べる直前に和えていただきます。

共通献立について

西東京市栄養士会では、（保育園・小学校の栄養士と市役所健康課の栄養士と一緒に）「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取り組んでおり、野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。

19日（月）の献立の<野菜たっぷり！キャベツとひき肉のカレーライス>です。このカレーライスに使うキャベツやにんじん、玉ねぎなどは西東京市でも栽培されている身近な野菜です。ひばりが丘中学校では地場産のキャベツを使用する予定です。ぜひ楽しみにしててください！

お知らせ

3学期の給食・家庭弁当選択申込書を配布しました。おたよりをお読みいただき、期限までにご提出をお願いいたします。ご協力どうぞよろしく願っています。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。  
西東京市ひばりが丘北にある、もとはし農場さんより新鮮なカボチャとじゃがいもを納品していただきました。10月10日の献立のカボチャのポタージュに使用し、給食で美味しくいただきました。

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	千葉県	しめじ	長野県	ぶどう	長野県
いんげん	長野県	なめこ	新潟県	りんご	秋田県
小松菜	茨城県	エリンギ	長野県	ブルーベリー	西東京市
長ネギ	岩手県	マッシュルーム	茨城県		
だいこん	北海道	えのきたけ	長野県		
玉ねぎ	北海道	ほうれん草	群馬県		
にんじん	北海道	にら	栃木県		
キャベツ	群馬県	かぶ	青森県		
きゅうり	群馬県	レモン	愛知県		
三つ葉	静岡県				