



10月の献立表



日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
2月	きんぴらご飯	牛乳	豚肉	精白米、白滝、白炒り胡麻、三温糖、油	ごぼう、人参、根生姜	758 30.7
	ツナと豆腐の南部揚げ		ツナフレーク、押し豆腐、赤味噌	デンプン、小麦粉、白炒り胡麻、油	玉葱、生姜	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜	
3火	たっぷりキャベツのホイコーロー丼	牛乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、油	にんにく、根生姜、キャベツ、人参、ピーマン、長葱	751 29.7
	海藻サラダ		ワカメ、茎ワカメ	三温糖、油	キャベツ、人参、枝豆、切干大根	
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン、デンプン、油	小松菜、もやし、人参、長葱、根生姜	
4水	たくあんご飯	牛乳	昆布	精白米、白炒り胡麻	刻みたくあん	713 30.8
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖	根生姜	
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、根生姜	
	南瓜と玉葱の味噌汁		油揚げ、白味噌		玉葱、南瓜、長葱、水菜	
5木	ナンカレーピザ	牛乳	豚肉、シュレットチーズ	ナン、油、小麦粉、バター	根生姜、にんにく、玉葱、ピーマン	618 29.2
	人参サラダ		大豆製品	三温糖、油	人参、玉葱、胡瓜、コーン、にんにく、レモン	
	白いんげんのポターージュ		豆乳、ベーコン	いんげん、じゃが芋、油	人参、玉葱、セロリ、小松菜	
6金	バエリア	牛乳	イカ、エビ、ホタテ、鶏肉	精白米、油、バター	人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、トマト	755 37.0
	スペインオムレツ		卵、シュレットチーズ	じゃが芋	玉葱、人参	
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉葱、人参、小松菜	
10火	じゃこ菜飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根菜	738 28.4
	がんもと野菜の煮物		がんもどき、豚肉	糸コンニャク、じゃが芋、三温糖、油	根生姜、大根、玉葱、人参	
	さつま芋と大根の味噌汁		油揚げ、白味噌	さつま芋	大根、人参、玉葱	
11水	ぶどうパン	牛乳		ぶどうパン		798 37.8
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	三温糖	根生姜、玉葱、りんご	
	チリコンカン		豚肉、ベーコン	じゃが芋、油	ひよこ豆、にんにく、玉葱、人参、トマト缶	
12木	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり	687 29.4
	鮭のチャンチャン焼き		鮭、赤味噌	三温糖、バター	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン	
	じゃがバターコーン			じゃが芋、バター	コーン	
	りんご				りんご	
13金	キャベツと挽肉のカレーライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、油、バター	人参、根生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、本しめじ、セロリ	821 25.0
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき、ツナフレーク	三温糖、油	もやし、キャベツ、人参	
	ナタデココボンチ			ナタデココ、上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶	
16月	お弁当をお持ちください					
17火	ツナコーントースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、油、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、人参、コーン	700 31.9
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	三温糖、オリーブ油	胡瓜、人参、キャベツ、にんにく、パセリ	
	クラムチャウダー		ベーコン、ホタテ、調理牛乳	じゃが芋、小麦粉、バター	玉葱、人参、ほうれん草	
18水	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、ピーマン	648 25.4
	こらと海苔のナムル		焼き海苔	白炒り胡麻、三温糖、油	こら、人参、大豆もやし、ほうれん草	
	サムゲタン		鶏肉	精白米、油	人参、大根、干し椎茸、長葱、根生姜、にんにく	
19木	タンメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、白炒り胡麻、油	根生姜、にんにく、キャベツ、人参、チンゲン菜、もやし、こら	703 30.6
	イカの唐揚げ		イカ	上新粉、デンプン、油	根生姜	
	パインゼリー		粉寒天	上白糖	パイン缶	
20金	わかめごはん	牛乳	ワカメ	精白米、米粒麦		794 29.4
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	ひじきの五目煮		大豆水煮缶、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	大学芋			さつま芋、黒胡麻、上白糖、水あめ、油		
21土	合唱コンクール (お弁当をお持ちください)					
24火	ウィンナー入り黒ピラフ	牛乳	ウィンナー、鶏肉	精白米、米粒麦、油	根生姜、にんにく、人参、玉葱、ピーマン	751 24.0
	トマトと卵のスープ		ベーコン、鶏肉、卵		人参、玉葱、トマト缶	
	ブルーベリーチーズタルト		クリームチーズ、卵、生クリーム	上白糖、小麦粉、タルトカップ	ブルーベリー	
25水	ホットドッグ	牛乳		フランクフルトソーセージ	コッペパン	659 21.5
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、胡瓜、コーン、玉葱	
	ジュリエンスープ		豚肉		玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、コーン	
26木	ご飯	牛乳		精白米		699 30.3
	じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ、カツオ削り節、青のり粉	白炒り胡麻、三温糖		
	豆腐ハンバーグ		豚肉、押し豆腐、卵、調理牛乳	パン粉、デンプン、三温糖	玉葱	
	大根とワカメの味噌汁		ワカメ、白味噌		大根、小松菜、人参	
27金	三色くりご飯	牛乳	あずき	精白米、もち米、くり、さつま芋、黒炒り胡麻、油		700 32.3
	サワラの塩麹焼き		サワラ	油		
	西東京野菜豚汁		豚肉、白味噌	油	大根、人参、南瓜、キャベツ、白菜	
30月	ご飯	牛乳		精白米		691 29.7
	豚肉のしぐれ煮		豚肉、赤味噌	糸コンニャク、三温糖、油	ごぼう	
	梅肉和え			三温糖	大根、胡瓜、人参、練り梅	
31火	せんべい汁	牛乳	鶏肉	せんべい	人参、ごぼう、しめじ、長葱、小松菜	752 28.9
	キャベツの和風スパゲティ		豚肉、ベーコン	スパゲティ、油	にんにく、キャベツ、人参、本しめじ、長葱、ピーマン	
	オリエンタルサラダ		鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
	南瓜のケーキ	牛乳	卵、生クリーム、調理牛乳	ホットケーキミックス、三温糖、バター	南瓜	

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 * 給食当番の生徒はご家庭から必ずマスクを持たせてください。

今月の食育目標 食器は丁寧に扱きましょう