

令和5年度10月

家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

| 日 | 主食 | ぎゅう にゅう 牛乳 | おかず デザート | あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる | きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|-----------------------|------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|---|--------------------|
| 2月 | マーボー豆腐どん | ○ | にらだんごスープ りんご(秋映) | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、鶏肉 | 胚芽精米、米サラダ油、三温糖、でんぷん、緑豆はるさめ、ごま油 | にんにく、根しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉ねぎ、にら、もやし、りんご | 606 kcal 25.9 g |
| 3火 | ★山梨県郷土料理 かぼちゃほうとう | ○ | じゃがいものおやき フルーツしらたま | 牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ | ほうとう、じゃがいも、上新粉、でんぷん、米サラダ油、白いりごま、しらたまだんご、上白糖 | かぼちゃ、干し椎茸、はくさい、にんじん、こまつな、長ねぎ、のざわな、根しょうが、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン | 613 kcal 22.2 g |
| 4水 | いわしのかばやきどん | ○ | こまつなのいそあえ ごもくじる | 牛乳、いわし、のり、鶏肉、かまぼこ | 胚芽精米、でんぷん、揚げ油、三温糖、白いりごま、糸こんにゃく | 根しょうが、はくさい、かぶ、にんじん、こまつな、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、みつば | 599 kcal 26.0 g |
| 5木 | オムふうチキンライス | ○ | かぶのスープ かぼちゃのパイふう | 牛乳、鶏肉、たまご、生クリーム | 胚芽精米、米サラダ油、ぎょうざの皮、三温糖、バター、揚げ油 | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、かぶ、こまつな、キャベツ、コーン、かぼちゃ | 660 kcal 25.9 g |
| 6金 | きのこごはん | ○ | こしねじる キャベツのこんぶあえ | 牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、塩昆布 | 胚芽精米、米サラダ油、三温糖、白いりごま、こんにゃく、さといも、ごま油 | にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、下仁田ねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり | 604 kcal 26.7 g |
| 10火 | ふ 吹き寄せごはん | ○ | ぶりのこうみやき のっぺいじる | 牛乳、油揚げ、ぶり、鶏肉、生揚げ | 胚芽精米、三温糖、白すりごま、でんぷん、さといも、こんにゃく、米サラダ油 | しめじ、にんじん、干し椎茸、れんこん、にんにく、長ねぎ、ごぼう、だいこん | 612 kcal 28.4 g |
| 11水 | ミートアンド ビーンドッグ | ○ | コロコロサラダ かぶのチャウダー | 牛乳、豚肉、大豆、ひよこまめ、鶏肉、調理用牛乳 | コッペパン、米サラダ油、さつまいも、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉 | にんじん、玉ねぎ、根しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、かぶ、こまつな、キャベツ | 622 kcal 26.0 g |
| 12木 | ねぎチャーハン | ○ | なまあげのピリからいため かき 柿 | 牛乳、焼き豚、鶏肉、生揚げ | 胚芽精米、米サラダ油、ごま油、三温糖、でんぷん | 玉ねぎ、長ねぎ、万能ねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、こまつな、根しょうが、にんにく、かき | 605 kcal 24.2 g |
| 13金 | こうやどうふ 高野豆腐のそぼろごはん | ○ | どさんこじる 道産子汁 きりぼしだいこんのいりに | 牛乳、鶏肉、高野豆腐、鮭、白みそ、調理用牛乳、油揚げ | 胚芽精米、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、しらたき | にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉ねぎ、コーン、切干大根、こまつな | 610 kcal 26.8 g |
| 16月 | さんまごはん | ○ | キャベツのおかかあえ さつまいものごまみそしる | 牛乳、さんま、かつおぶし、生揚げ、赤みそ、白みそ | 胚芽精米、でんぷん、揚げ油、三温糖、白いりごま、さつまいも、白すりごま | 根しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、万能ねぎ | 635 kcal 22.7 g |
| 17火 | 菜飯(ツァイファン) | ○ | なまあげのちゅうかに くきわかめのごまふうみ | 牛乳、鶏肉、生揚げ、鶏肉、くきわかめ | 胚芽精米、米サラダ油、ごま油、三温糖、でんぷん、白いりごま | 根しょうが、にんじん、干し椎茸、チンゲンツァイ、こまつな、玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ、大豆もやし、きゅうり | 602 kcal 25.9 g |

山梨県北杜市(友好都市)郷土料理
山梨県北杜市は西東京市の友好都市で、「ほうとう」は、山梨県を代表する郷土料理です。小麦粉を練って、平らに切った「ほうとうめん」とかぼちゃ・にんじんの野菜、油揚げ、肉、長ねぎなどのたくさん具材をみそ仕立ての汁で煮込む、全国的にも有名な郷土料理です。

かぼちゃのパイ風
かぼちゃに、三温糖、バター、生クリームを混ぜ合わせて「かぼちゃあん」を作り、大きなぎょうざの皮(直径13.5cm)で包んで、油で揚げた作るパイ風デザートです。かぼちゃは、新潟県十日町にある臼井さんの畑から届く予定です。

柿(たねなし柿)
秋に「旬」をむかえる「柿」です。秋を代表するくだもの一つです。

令和5年度10月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

| 日 | しゆしよく 主食 | ぎゆう にゆう 牛乳 | おかず デザート | あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる | きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|---------|----------------------------|-------------------|--------------------------------|---|---|---|--------------------|
| 18 水 | エビピラフ | ○ | キャベツのカレーポトフ カルピスゼリー | 牛乳、えび、鶏肉、豚肉、 ベーコン、ウインナー、カ ルピス | 胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コー ン、セロリ、かぶ、こまつな、キャベ ツ、もも缶 | 622 kcal 24.6 g |
| 19 木 | ごこく 五穀ごはん | ○ | おろしハンバーグ すましじる わかめのすのもの | 牛乳、豚肉、押し豆腐、調 理用牛乳、たまご、木綿豆 腐、わかめ、しらす干し | 胚芽精米、赤米、黒米、も ちあわ、白いりごま、パン 粉、米サラダ油、三温糖 | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、えの きたけ、干し椎茸、長ねぎ、こまつ な、きゅうり、もやし | 613 kcal 26.3 g |
| 20 金 | はいがコッペパン | ジョア (プレ ーン) | スパニッシュオムレツ ミネストローネ | ジョア、鶏肉、たまご、白 いんげんまめ、豚肉、ペー コン、ひよこまめ | 胚芽パン、じゃがいも、米 サラダ油 | 玉ねぎ、赤ピーマン、ほうれんそ う、にんにく、にんじん、かぶ、セロ リ、パセリ、トマト缶 | 585 kcal 31.2 g |
| 23 月 | しめじごはん | ○ | さばのやくみやき なめこじる | 牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ | 胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、白すりごま、じゃが いも | ごぼう、にんじん、しめじ、にんに く、長ねぎ、なめこ、だいこん、こまつ な | 638 kcal 27.8 g |
| 24 火 | スタミナどん | ○ | かみなりじる みかん | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏 肉 | 胚芽精米、白いりごま、で んぶん、米サラダ油、三温 糖、ごま油、こんにゃく | 根しょうが、にんにく、玉ねぎ、に んじん、しめじ、にら、大豆もやし、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、みかん | 595 kcal 26.3 g |
| 25 水 | みそラーメン | ○ | はるまき ナムル | 牛乳、豚肉、なると、白み そ | 中華めん、油、ラード、ご ま油、はるまきの皮、緑豆 はるさめ、三温糖、でんぶ ん、揚げ油、白いりごま | にんにく、根しょうが、にら、にん じん、もやし、長ねぎ、コーン、たけ のこ、干し椎茸、ほうれんそう | 650 kcal 25.9 g |
| 26 木 | ☆カナダ料理 メープルシロップ トースト | ○ | サーモンシチュー フレンチサラダ | 牛乳、鮭、ひよこまめ、調 理用牛乳、生クリーム | 食パン、メープルシロッ プ、マーガリン、アーモン ド、じゃがいも、油、小麦 粉、バター、三温糖 | 玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり | 620 kcal 24.0 g |
| 27 金 | あきやさ 秋野菜カレーライス | ○ | ほうれんそうのサラダ りんご（シナノスイート） | 牛乳、鶏肉、ひよこまめ | 胚芽精米、さつまいも、揚 げ油、じゃがいも、米サラ ダ油、小麦粉、バター、三 温糖 | なす、れんこん、しめじ、玉ねぎ、に んじん、にんにく、根しょうが、 キャベツ、ほうれんそう、コーン、 りんご | 715 kcal 21.2 g |
| 30 月 | くり 栗ごはん | ○ | ししゃもの紅葉揚げ あきいろじる こまつないため | 牛乳、ししゃも、たまご、 豚肉、赤みそ、白みそ、か まぼこ、かつおぶし | 胚芽精米、粟、黒いりご ま、小麦粉、揚げ油、米サ ラダ油、さつまいも | にんじん、だいこん、ごぼう、長ね ぎ、しめじ、こまつな、もやし、根 しょうが | 676 kcal 28.9 g |
| 31 火 | ☆ハロウィン スパゲティナポリタン | ○ | しろいんげんまめのスープ かぼちゃケーキ | 牛乳、豚肉、ベーコン、鶏 肉、白いんげんまめ、たま ご、調理用牛乳 | スパゲティ、米サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、三温 糖、バター | にんにく、根しょうが、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ほう れんそう、かぼちゃ | 696 kcal 28.4 g |

道産子汁(どさん
こじる)
北海道で生まれた
馬や人のことを
道産子(どさんこ)
といいます。じゃ
がいも・鮭・玉ね
ぎ・コーン・牛乳
など、北海道でと
れる食材を使って
作る汁物です。

さんまごはん
秋の「旬」を代表
する魚である
「さんま」に甘辛
い味付けをつけ
て、ごはん混ぜ
込みます。

カナダ料理
カナダの名産品で
ある「メープルシ
ロップ」を使った
トーストと、カナ
ダはサーモンの生
産地としても有名
なので、サーモン
を使ったシチュー
を出します。

ハロウィン
10月31日のハ
ロウィンにちなん
で、給食室で「か
ぼちゃケーキ」を
手作りします。