

令和6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 しゅしよく	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	
1 火	ゆかりごはん	○	にくじゃが にらたまじる	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、たまご	胚芽精米、じゃがいも、しらたき、米サラダ油、三温糖、でんぷん	ゆかり、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、にら	600 kcal 26.4 g	柿（たねなし柿） 秋に「旬」をむかえる「くだもの」です。給食では種なし柿が出ます。 カナダ料理 カナダの名産品である「メープルシロップ」は、「カエデ」という樹木の樹液です。この「メープルシロップ」を使って、トーストを作ります。カナダは、サーモンの生産地としても有名な場所です。カナダ料理として、今回はサーモンをたくさん使ったシチューも作ります。 群馬県の郷土料理 6年生が移動教室で行く群馬県の郷土料理である「こしね汁」を作ります。「こしね汁」は、群馬県の特産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取って名付けられた料理です。特に「こんにゃく」は、群馬県が生産量日本一です。
2 水	マーボー豆腐どん	○	にらだんごスープ りんご	牛乳、木綿豆腐、豚肉、大豆、赤みそ、鶏肉	胚芽精米、米サラダ油、三温糖、でんぷん、はるさめ、ごま油	にんにく、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	605 kcal 25.8 g	
3 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	661 kcal 25.8 g	
4 金	ごはん	○	いわしのかばやき 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	精白米、でんぷん、上新粉、揚げ油、三温糖、白いりごま、糸こんにゃく	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	605 kcal 26.0 g	
7 月	ふ 吹き寄せごはん	○	ぶりのやくみやき 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	601 kcal 28.1 g	
8 火	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、しょうが、にんにく、かき	601 kcal 24.3 g	
9 水	☆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、米サラダ油、小麦粉、バター、三温	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	612 kcal 24.6 g	
10 木	☆群馬県の郷土料理 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	601 kcal 26.7 g	
11 金	ひよこまめの キーマカレーライス	○	ハーフポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳、ひよこまめ、豚肉、大豆	胚芽精米、米サラダ油、でんぷん、三温糖、じゃがいも、さつまいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、トマト缶、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、もも缶、レモン	720 kcal 24.5 g	
15 火	キムチチャーハン	○	いかのなんばんあげ もずくスープ	牛乳、豚肉、たまご、いか、鶏肉、もずく	胚芽精米、ごま油、米サラダ油、白いりごま、でんぷん、上新粉、じゃがいも、揚げ油	はくさいキムチ、長ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、キャベツ、干し椎茸、玉ねぎ	655 kcal 28.9 g	
16 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、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	613 kcal 26.0 g	

令和6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 しゅしよく	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 ちやうしととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 木	きんぴらごはん	○	たまごに肉野菜いため ちゃんこじる りんご	牛乳、鶏肉、白みそ、豚肉、 たまご、生揚げ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、白いりごま、ごま 油、でんぷん	ごぼう、にんじん、しょうが、玉ね ぎ、もやし、キャベツ、こまつな、だ いこん、干し椎茸、しめじ、長ねぎ、 りんご	628 kcal 27.7 g
18 金	ごまいり げんまいごはん	○	さばのたつたあげ わかめのすのもの だいこんのみそしる	牛乳、さば、わかめ、ちり めんじゃこ、油揚げ、赤み そ、白みそ	胚芽精米、玄米、白いりご ま、でんぷん、上新粉、揚 げ油、三温糖	しょうが、にんじん、きゅうり、も やし、だいこん、ほうれんそう、長 ねぎ	676 kcal 25.4 g
21 月	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 んぷん、米サラダ油、ごま 油、三温糖、こんにゃく	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、しめじ、にら、だいずもやし、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、みかん	595 kcal 26.1 g
22 火	くりごはん	○	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、栗、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、しょ うが	670 kcal 29.1 g
23 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、米サラダ油、 ラード、ごま油、はるまき の皮、はるさめ、三温糖、 でんぷん、揚げ油、白いり	にんにく、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	653 kcal 26.1 g
24 木	シーフードピラフ	○	キャベツのカレーポトフ カルピスゼリー	牛乳、えび、いか、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	623 kcal 24.9 g
25 金	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	しょうが、にんじん、干し椎茸、チ ンゲンサイ、こまつな、玉ねぎ、た けのこ、えのきたけ、だいずもや し、きゅうり	606 kcal 25.7 g
28 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	632 kcal 27.1 g
29 火	★50周年お祝い献立 せきはん 赤飯	きになる やさしい しろぶどう &ほうれん そう	とりのからあげ ごまあえ いわじる お祝い汁	あずき、鶏肉、木綿豆腐、 生わかめ、なると	胚芽精米、黒いりごま、で んぷん、揚げ油、白すりご ま、白いりごま、三温糖	きになる野菜、にんにく、しょう が、こまつな、はくさい、にんじん、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ	598 kcal 18.8 g
30 水	はいがコッペパン	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、たまご、白い んげん豆、豚肉、ベーコ 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	621 kcal 32.7 g
31 木	★ハロウィン献立 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、白いんげん豆、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、しょうが、にんじん、玉 ねぎ、ピーマン、キャベツ、こまつ な、かぼちゃ	682 kcal 27.3 g

ちゃんこ汁
「ちゃんこ」は、
相撲部屋において
力士が作る手料理
すべてのことをい
います。「ちゃん
こ鍋」を給食用に
アレンジして作る
汁物です。

栗ごはん
秋の味覚である
「栗ごはん」を作
ります。米を炊く
ときに、栗と調味
料を一緒に入れて
炊きあげます。

ししゃもの紅葉
(もみじ)揚げ
天ぷらの衣に「お
ろしたにんじん」
を加え、色鮮やか
な「もみじ揚げ」
を作ります。

50周年お祝い
50周年記念式典
当日に、お祝い献
立を出します。お
祝い汁は「祝」な
るとを入れて作る
めでたい汁です。

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。