

令和8年度10月

かていすう

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
場合があります。

日	しゅしよく 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	むいろうのたべもの 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
1 木	ぐんまけん きょうど りょうり ★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、鶏もも肉、油揚げ、 豚小間肉、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 にやく、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	577 kcal 24.4 g
2 金	キムチチャーハン	○	いかのなんばんあげ たまごいりトック ぶどう（ピオーネ）	牛乳、豚小間肉、いか、鶏 胸肉、たまご、生わかめ	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、トック	はくさいキムチ、長ねぎ、にんじ ん、にんにく、しょうが、だいこん、 こまつな、ぶどう	689 kcal 29.0 g
5 月	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、まいわし、きざみの り、鶏胸肉、生わかめ	精白米、でんぷん、上新 粉、揚げ油、三温糖、白い りごま、じゃがいも、糸こ んにやく	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	615 kcal 26.1 g
6 火	チンゲンツァイファン	○	なまあげのピリからいため かき	牛乳、豚モモ小間、鶏もも 肉、生揚げ	胚芽精米、米サラダ油、ご ま油、三温糖、でんぷん	にんじん、たけのこ、チンゲンツァ イ、キャベツ、こまつな、長ねぎ、 しょうが、にんにく、かき	612 kcal 25.8 g
7 水	セサミトースト	○	しろいんげんまめのポタージュ フレンチサラダ	牛乳、白いんげん豆、ベー コン、調理用牛乳、生ク リーム	食パン、LTマーガリン、 三温糖、白すりごま、じゃ がいも、米サラダ油、バ ター	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅう り、にんじん	588 kcal 22.0 g
8 木	スタミナどん	○	かみなりじる りんご（あきばえ）	牛乳、豚小間肉、木綿豆 腐、鶏もも肉	胚芽精米、白いりごま、で んぷん、米サラダ油、ごま 油、三温糖、こんにやく	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、りんご	603 kcal 26.2 g
9 金	め あいご ★目の愛護デー オムふうチキンライス	ジョア (ブルー ベリー)	かぶのスープ かぼちゃのパイふう	鶏もも肉、たまご、生ク リーム	胚芽精米、米サラダ油、で んぷん、ぎょうざの皮、三 温糖、バター、揚げ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、かぶ、 こまつな、キャベツ、コーン、かぼ ちゃ	622 kcal 21.4 g
13 火	さつまいもごはん	○	さけのチャンチャンやき ちゃんこじる みかん	牛乳、銀さけ、白みそ、鶏 もも肉、生揚げ	胚芽精米、さつまいも、黒 いりごま、三温糖、米サラ ダ油、でんぷん	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にん じん、ピーマン、えのきたけ、だい こん、干し椎茸、しめじ、こまつな、 長ねぎ、みかん	646 kcal 28.7 g
14 水	ひよこまめの キーマカレーライス	○	ツナサラダ オレンジフルーツポンチ	牛乳、ひよこまめ、豚ひき 肉、大豆、ツナ	胚芽精米、米サラダ油、で んぷん、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ごぼう、トマト缶、キャ ベツ、きゅうり、赤ピーマン、コー ン、レモン果汁、みかん缶、パイン 缶、黄桃缶、オレンジジュース	684 kcal 25.5 g
15 木	じょうもんんだて ★縄文献立 くりいりこんぶごはん	○	じょうもんもりのしそハンバーグ さけときのこのぐだくさんじる	牛乳、鶏もも肉、刻み昆 布、油揚げ、豚ひき肉、押 し豆腐、調理用牛乳、たま ご、赤みそ、鮭	胚芽精米、むき粟、米サラ ダ油、三温糖、パン粉、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、しそ葉、はくさ い、だいこん、干し椎茸、しめじ、こ まつな、わらび	591 kcal 29.3 g
16 金	みそラーメン	○	はるまき ナムル	牛乳、豚小間肉、なると、 生わかめ、白みそ	中華めん、米サラダ油、ご ま油、はるまきの皮、はる さめ、三温糖、でんぷん、 揚げ油、白いりごま	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	635 kcal 25.7 g

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
やく」「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
やく」は、群馬
県が生産量日本一
です。

目の愛護デー
10月10日の”目
の愛護デー”に合
わせて、目の健康
に良いとされるビ
タミンAを多く含
む、にんじんやか
ぼちゃ、ブルーベ
リーを使った料理
を出します。

縄文献立
市内の東伏見にあ
る下野谷遺跡が未
来に残す大切な文
化財として国史跡
に指定されまし
た。この日は、縄
文人が食べていた
とされる粟や魚、
きのこなどを使っ
た献立です。

令和8年度10月

かていすう

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	しゅしよく 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	むいろうのたべもの 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 からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
19月	ごはん	○	さかなのさいきょうやき ごまあえ のっぺいじる	牛乳, シルバー, 白みそ, 鶏もも肉	精白米, 三温糖, 白すりご ま, 白いりごま, でんぷ ん, さといも, こんにゃ く, 米サラダ油	こまつな, はくさい, にんじん, ご ぼう, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ	574 kcal 25.4 g
20火	マーボーどうふどん	○	にらだんごスープ りんご (シナノスイート)	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき 肉, 大豆, 赤みそ, 鶏ひき 肉	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, ごま油, でんぷん, 普通はるさめ	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	606 kcal 25.7 g
21水	はいがパン	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 大豆, 豚小間肉, ベーコン	胚芽パン, じゃがいも, 米 サラダ油, A B C マカロ ニ	玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく, セロリー, トマト缶	605 kcal 32.4 g
22木	こぎつねごはん	○	ししゃものからあげ こまつないため あきいろじる	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, ししゃも, かまぼこ, かつ お節, 豚小間肉, 生わか め, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぷん, 上新粉, 揚げ油, さつまいも	しょうが, にんじん, さやいんげ ん, こまつな, もやし, 長ねぎ, だい こん, ごぼう, しめじ	659 kcal 28.6 g
23金	おかかごはん	○	にくどうふ かきたまじる みかん	牛乳, かつお節, 青のり, 豚小間肉, 木綿豆腐, 生わ かめ, 絹ごし豆腐, たまご	胚芽精米, 白いりごま, 米 サラダ油, 三温糖, でんぷ ん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉 ねぎ, こまつな, 長ねぎ, 干し椎茸, しめじ, はくさい, えのきたけ, み かん	605 kcal 27.7 g
26月	ごまいり げんまいごはん	○	さばのぶんかぼし わかめのすのもの じゃがいもと たまねぎのみそしる	牛乳, さば文化干し, 生わ かめ, 油揚げ, 白みそ, 赤 みそ	胚芽精米, 玄米, 白いりご ま, 三温糖, じゃがいも	にんじん, きゅうり, もやし, 玉ね ぎ, えのきたけ, 長ねぎ	616 kcal 25.1 g
27火	☆アルゼンチン料理 チキンピラフ	○	エンパナーダ キャベツとコーンのスープ	牛乳, 鶏もも肉, 豚ひき 肉, 大豆, うずら卵, 鶏も も肉	胚芽精米, 米サラダ油, ぎょうざの皮, 小麦粉, 揚 げ油, でんぷん	玉ねぎ, コーン, ピーマン, 赤ピー マン, にんにく, にんじん, キャベ ツ, こまつな	636 kcal 24.0 g
28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, 豚ひき肉, 大豆, 鶏 もも肉, 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	610 kcal 26.2 g
29木	じゃこなめし	○	にくじゃが よしのじる	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚 小間肉, 鶏もも肉, かまぼ こ, 生わかめ	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, 干しうどん	大根葉, にんじん, 玉ねぎ, さやい んげん, 長ねぎ, だいこん, えのき たけ	575 kcal 24.8 g
30金	☆ハロウィン献立 ミートソース スパゲッティ	○	はるさめときのこのスープ かぼちゃケーキ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉 チーズ, 鶏胸肉, たまご, 調理用牛乳	スパゲティ, オリーブ油, 米サラダ油, 小麦粉, でん ぷん, 普通はるさめ, 三温 糖, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, セロリー, マッシュル ーム, トマト缶, キャベツ, 小松菜, し めじ, えのきたけ, かぼちゃ	702 kcal 29.8 g

魚の西京焼き (シル
バー)
シルバーは、銀ひ
らすとも呼ばれて
います。白身魚で
ニュージーランド
などに生息してい
ます。クセが少な
く、あっさりとし
た味わいです。

アルゼンチン料理
エンパナーダは、
小麦粉・水・ラー
ドで作った生地
に肉や玉ねぎ、ゆ
で卵などの具を包
んで焼いたり、揚
げたりする料理で
す。給食では、餃
子の皮に豚ひき肉
や野菜、うずらの
卵を包んで揚げま
す。カレー味で食
べやすい味付けに
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。

今月の地場農産物
田倉農園より
小松菜・大根・白
菜・キャベツ
が届く予定です。