

れいわ ねんと がっ
令和8年度9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	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 水	わかめごはん	○	じゃがいもそぼろに きんぴらだいず	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、 生揚げ、さつま揚げ、大豆	胚芽精米、白いりごま、 じゃがいも、米サラダ油、 三温糖、でんぷん、糸こんに やく、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ごぼう	632 kcal 25.4 g
3 木	スパゲティナポリタン	○	しろいんげんまめのスープ ブルーベリーケーキ	牛乳、ウィンナー、豚小間 肉、鶏胸肉、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、パ ター、三温糖、粉糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、マッシュルーム、ピーマン、 コーン、こまつな、キャベツ、ブ ルーベリー	691 kcal 28.0 g
4 金	タコライス	○	もずくスープ なし（ほうすい）	牛乳、豚ひき肉、大豆、 シュレットチーズ、鶏胸 肉、もずく	胚芽精米、米サラダ油、で んぷん	キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじ ん、ピーマン、にんにく、トマト缶、 レモン果汁、しょうが、長ねぎ、こ まつな、とうがん、梨	609 kcal 26.2 g
7 月	こまつなチャーハン	○	いかじゃがかりんとう はくさいのちゅうかスープ	牛乳、豚小間肉、いか、大 豆、鶏胸肉	胚芽精米、ごま油、白いり ごま、でんぷん、じゃがい も、揚げ油、三温糖、普通 はるさめ	たけのこ、にんじん、干し椎茸、長 ねぎ、こまつな、しょうが、玉ねぎ、 はくさい	640 kcal 25.8 g
8 火	くろざとうパン	ジョア (プレー ン)	さけのこうそうパンこやき グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ジョア（プレーン）、鮭、 粉チーズ、ベーコン、調理 用牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、パン粉、米サ ラダ油、三温糖、小麦粉、 バター	にんにく、パセリ、さやいんげん、 キャベツ、にんじん、きゅうり、か ぼちゃ、玉ねぎ	606 kcal 30.3 g
9 水	きくのはないりごはん	○	きっかむし こまつなのみそしる	牛乳、鶏ひき肉、こやや豆 腐、豚ひき肉、油揚げ、白 みそ、赤みそ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、ごま油、でんぷん	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、きく の花、玉ねぎ、しょうが、こまつな、 はくさい、しめじ	599 kcal 27.1 g
10 木	カレーライス	○	キャベツサラダ りんご（サンつがる）	牛乳、豚小間肉	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、小麦粉、パ ター、三温糖	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、に んじん、キャベツ、赤ピーマン、 きゅうり、もやし、りんご	628 kcal 20.0 g
11 金	だいせんおこわ	○	めひかりのからあげ あごじる	牛乳、鶏もも肉、めひか り、とびうお、赤みそ、生 揚げ、白みそ	胚芽精米、米サラダ油、で んぷん、上新粉、揚げ油	干し椎茸、ごぼう、にんじん、しょ うが、だいこん、長ねぎ、こまつな	634 kcal 33.0 g
14 月	ちゅうかつめん	○	かぼちゃサラダ ぶどう（きょほう）	牛乳、豚小間肉、くきわか め	中華めん、三温糖、米サラ ダ油、白すりごま、じゃが いも、マヨネーズ	にんにく、しょうが、もやし、長ね ぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、 玉ねぎ、ぶどう	590 kcal 23.5 g
15 火	しめじごはん	○	さかなのたつたあげ なまあげのみそしる	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 モウカサメ、生揚げ、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、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しめじ、しょう が、こまつな、長ねぎ	641 kcal 33.3 g
16 水	ミルクパン	○	ムサカ ギリシャふうサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、調 理用牛乳、ウィンナー	ミルクパン、じゃがいも、 米サラダ油、オリーブ油、 小麦粉、バター、三温糖	なす、玉ねぎ、にんにく、トマト、 きゅうり、レタス	602 kcal 23.1 g

9月9日は「重陽
(ちょうよう)の
節句(せっく)」
五節句のひとつ
で、「菊の節句」
ともいいます。秋
の収穫祝いや、不
老長寿を願う日で
す。この日は、菊
の花を使った「菊
の花入りごはん」
と、もち米を力
レー粉で色付けし
て、肉団子にまぶ
して蒸す「菊花蒸
し」を出します。

鳥取県の郷土料理
「大山おこわ」は
鳥取県産の「大山
鶏」を入れて作る
おこわです。鳥取
県では「とびう
お」を「あご」と
呼ぶため、とびう
おを使ったつみれ
汁を「あご汁」と
いいます。

ムサカ
ミートソースとホ
ワイトルウを手作
りしてから、紙皿
に「なす・ミート
ソース・じゃがい
も・ホワイトル
ウ」を重ねて入れ
て、オーブンで焼
くギリシャ料理で
す。

令和8年度9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	牛乳	おかず デザート	あかのたべもの 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 木	とうもろこしごはん	○	しせんどうふ もやしのちゅうかサラダ みかん	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、ごま油、 白いりごま	コーン、こまつな、にんにく、し ょうが、干し椎茸、にんじん、たけの こ、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、きゅう り、みかん	593 kcal 25.4 g
18 金	ごはん	○	さばのこうみやき やさいのすのもの きのこのたまごとじじる	牛乳、さば、赤みそ、しら す干し、木綿豆腐、たまご	精白米、三温糖、白すりご ま、でんぷん	しょうが、にんにく、長ねぎ、そう めんかぼちゃ、きゅうり、にんじ ん、もやし、えのきたけ、生しいた け、しめじ、こまつな	571 kcal 28.4 g
24 木	メキシカンライス	○	バジルフライドポテト キャベツとチキンのスープ	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉、 大豆	胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも、揚げ油、でん ぷん	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コー ン、グリーンピース、キャベツ、ズッ キーニ、セロリー	598 kcal 22.2 g
25 金	にしよくおはぎ (きなこ・ごま)	○	ぶりのてりやき いなかじる	牛乳、きな粉、ぶり、生揚 げ、赤みそ、白みそ	精白米、三温糖、黒すりご ま、でんぷん、じゃがい も、こんにゃく	しょうが、だいこん、にんじん、ご ぼう、長ねぎ	639 kcal 27.8 g
28 月	ごはん ふりかけ	○	かつおのあずまに むらくもじる	牛乳、ちりめんじゃこ、か つお節、青のり、かつお、 鶏胸肉、絹ごし豆腐、たま ご	胚芽精米、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、長ねぎ、生し いたけ、えのきたけ、こまつな	663 kcal 34.7 g
29 火	ゆかりごはん	○	ちぐさやき こんさいじる れいとうみかん	牛乳、鶏ひき肉、ひじき、 たまご、油揚げ、赤みそ、 白みそ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、こんにゃく、さつま いも	ゆかり、にんじん、玉ねぎ、干し椎 茸、ほうれんそう、だいこん、ごぼ う、長ねぎ、冷凍みかん	629 kcal 26.0 g
30 水	アップルシナモントースト	○	カレーポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳、大豆、豚小間肉	食パン、りんごジャム、は ちみつ、LTマーガリン、 米サラダ油、じゃがいも、 バター、小麦粉、三温糖	りんご、しょうが、にんにく、玉ね ぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 コーン	574 kcal 20.9 g

秋の彼岸献立
秋分の日を中日と
して、前後7日間
を「秋のお彼岸」
といいます。秋の
お彼岸にちなんで
25日に「二色お
はぎ(きなこ・
ごま)」を給食室
で手作りします。

今月の地場農産物
田倉農園より
小松菜
加藤ファームより
ブルーベリー
ぬくい果樹園より
梨
産地直送(臼井農
園より)
じゃがいも・かぼ
ちゃ・そうめんか
ぼちゃ
が届く予定です。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



ぼうさい び ちくひん
防災備蓄品

