



# 10月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日曜	主食	牛乳	デザート	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	★韓国 キンパ風セルフのり巻き	○		キムチチゲ	牛乳, 豚肉, みそ, 手まきのり, 豆腐	米, 油, ごま, 三温糖, ごま油	にんじん, ほうれん草, 切干しいんご, しょうが, にんにく, 白菜キムチ, 長ねぎ, えのきたけ
2 木	秋野菜のドライカレー	りんごジュース		大根サラダ	牛乳, 豚肉, 茎わかめ	米, オリーブ油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, なす, 生椎茸, 大根, きゅうり, りんごジュース
3 金	ごはん	○		鯛の竜田揚げ キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, 鯛, 鰹節, 豆腐, わかめ, みそ	米, でんぷん, 油	しょうが, キャベツ, 白菜, 長ねぎ
6 月	肉うどん	○	つきみお月見団子	いかの和風サラダ	牛乳, 豚肉, かまぼこ, いか, きな粉	うどん, 油, 三温糖, さつまいも, 小麦粉, 白玉粉	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, 小松菜, キャベツ, 大根, きゅうり, もやし
7 火	麻婆丼	○	かき桶	えびと大根のスープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, えび, 鶏肉	米, 油, 三温糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 大根, 小松菜, 柿
8 水	そぼろごはん	○		きびなごの南蛮だれ 大根のみそ汁	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, きびなご, 生揚げ, わかめ, みそ	米, 三温糖, 油, でんぷん, ごま油	しょうが, 長ねぎ, 大根
9 木	栗ごはん	○		肉豆腐 豆ジャコサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 大豆, チリメンジャコ	米, もち米, 栗, 油, 三温糖, ごま油	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, 長ねぎ, えのきたけ, にんにく, キャベツ, 大根, きゅうり
10 金	セサミトースト	○	ブルーベリーサイダーゼリー	野菜といんげん豆のトマト煮	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 寒天	食パン, マーガリン, はちみつ, ごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, 三温糖, グラニュー糖	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, にんにく, しょうが, セロリー, トマト, 冷凍ブルーベリー, レモン
14 火	元気いっぱいスタミナ丼	○	スイートポテト	きのこ小松菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 生クリーム	米, でんぷん, 油, 三温糖, さつまいも, バター, はちみつ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, キャベツ, 生椎茸, ひらたけ
15 水	オムライス風ごはん	○		ほうれん草のスープ	牛乳, 鶏肉, たまご, ベーコン, 豆腐	米, 麦, 油, オリーブ油, 三温糖	トマトジュース, 玉ねぎ, マッシュルーム, ほうれん草
16 木	ごまごはん	○		かぼちゃコロケ ポイルキャベツ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ	米, ごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 油	かぼちゃ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ
17 金	ごはん	○		鮭の照り焼き きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, みそ	米, 三温糖, 油, ごま油, ごま, さつまいも	ごぼう, にんじん, 大根
20 月	手作りメロンパン	○		キャベツのカレーポトフ もやしサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー	丸パン, ミックス粉, バター, 三温糖, グラニュー糖, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり
21 火	ごはん	○		ししゃものもみじ揚げ 磯香あえ 具だくさんみそ汁	牛乳, 子持ちししゃも, のり, 油揚げ, わかめ, みそ	米, 小麦粉, 油, じゃがいも	にんじん, 小松菜, キャベツ, 大根, えのきたけ, 長ねぎ
22 水	汁なし担担麺	○		パリパリサラダ	牛乳, 豚肉, みそ	蒸し中華麺, 油, ごま, 三温糖, ごま油, でんぷん, じゃがいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ザーサイ, にんじん, 白菜, もやし, 小松菜, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり
23 木	ゆかりご飯	○		家常豆腐 パンサンデー	牛乳, 生揚げ, 豚肉, みそ, ポークハム	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん, 緑豆春雨	ゆかり, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 小松菜, キャベツ, きゅうり
24 金	★新潟県 麦ごはん	○		秋刀魚の塩焼き 野菜の浅漬けのっぺ	牛乳, 秋刀魚, 鶏肉, ちくわ, 油揚げ	米, 麦, 里芋, でんぷん	しょうが, 大根, にんじん, キャベツ, 干し椎茸
27 月	中華丼	○		わかめスープ	牛乳, 豚肉, えび, いか, 鶏肉, わかめ, 豆腐	米, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油	しょうが, 白菜, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, 干し椎茸, 大根, 長ねぎ
28 火	ハヤシライス	○		コールスローサラダ	牛乳, 豚肉	米, オリーブ油, じゃがいも, 油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン
29 水	ごはん	○		揚げじゃがいものそぼろ煮 酢の物	牛乳, 豚肉, しらす干し, わかめ	米, じゃがいも, 油, 三温糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, きゅうり
30 木	みそラーメン	○	花みかん	ポテト春巻き	牛乳, 豚肉, みそ, ベーコン	蒸し中華麺, ごま油, ラード, 油, 春巻きの皮, じゃがいも	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, 小松菜, 長ねぎ, ホールコーン, 玉ねぎ, ピーマン, みかん
31 金	鶏ごぼうピラフ	○	かぼちゃケーキ	ベーコンとマカロニのスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 生クリーム	米, オリーブ油, 油, じゃがいも, マカロニ, ミックス粉, 三温糖, バター	しょうが, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 大根, 小松菜, かぼちゃ

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

涼しい風が吹くようになり、秋の訪れを感じる気候となりました。  
10月は遠足や移動教室などの校外学習がもりだくさんです。  
給食をしっかり食べて、季節の変わり目につけない体力をつけてほしいです。

<p>10月は秋の読書月間です！ 今月は6冊の本を給食に取り入れました。</p> <p>◇7日…『ざぼんじいさんのかきのき』より、柿</p> <p>◇9日…『はじめてのおるすばん』より、栗ごはん</p> <p>◇14日…『わかったさんのスイートポテト』より、 スイートポテト</p> <p>◇16日…『おとうふ屋さん』より、 豆腐と油揚げのみそ汁</p> <p>◇24日…『やきざかなののろい』より、 秋刀魚の塩焼き</p> <p>◇31日…『ゆめちゃんのハロウィーン』より、 かぼちゃケーキ</p> <p>《給食費の上乗せについて》</p> <p>西東京市では、令和7年度も学校給食費無償化を継続しておりますが、令和7年10月～令和8年3月の間、学校給食の質・量を確保し、安定的に提供することを目的とした物価高騰対策を実施することとしました。市立小学校・中学校の学校給食1食につき、31～41円（約10%）の上乗せを行います。</p> <p>今後も市立小学校および中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。</p> <p>&lt;問い合わせ先&gt; 西東京市教育委員会 学務課保健給食係 042-420-2825</p>	<p>◇10月1日 世界の料理「韓国」 …今月の世界の料理は韓国料理です。 近年日本にもブームがやってきたキンパ、韓国料理といえば定番のキムチゲを給食で提供します。 キンパは、自分たちで巻いて食べます。</p> <p>◇秋野菜のカレーライス …秋野菜のごぼうとナスが入ります。 秋のなすは、夏のものに比べて、皮が薄くて柔らかい特徴があります。</p> <p>◇10月6日は十五夜</p> <p>…十五夜に合わせて、デザートはお月見団子です。</p> <p>◇ブルーベリーサイダーゼリー …今月も、市内の加藤ファームさんに冷凍ブルーベリーを届けていただきます。</p> <p>◇元気いっぱいスタミナ丼 …食べてスタミナをつけてもらうために、鶏むね肉や野菜をたっぷり使います。 オイスターソースの香りが食欲をそそること、間違いなしです！</p> <p>◇オムライス風ご飯 …ケチャップライスに炒り卵をのせます。</p> <p>◇手づくりメロンパン …丸い形をしたパンに、給食室で手作りしたクッキー生地をのせて焼きます。</p> <p>◇ししゃものもみじ揚げ …すりおろしたにんじんを混ぜた衣でししゃもを揚げます。 にんじんに含まれるビタミンAは、油と一緒にとることで吸収がよくなるためおうちでも、試してみてください調理法です！</p>	<p>◇磯香あえ …のりを野菜と一緒に和えることで、磯の香りがするあえものにします。</p> <p>◇パリパリサラダ …じゃがいもをパリパリに揚げて上からトッピングします。食感も楽しく、野菜が苦手な人でも食べやすいサラダです。</p> <p>◇ハンサンスー …中国語でこのような意味があります。 「バン」→混ぜ合わせる 「サン」→数字の3 「スー」→千切り (中国語で千切りは絲(スー)切りといいます) つまり、3種類の食材を千切りにし、混ぜ合わせたものがハンサンスーです。</p> <p>◇10月24日 郷土料理「新潟県」 …今月の郷土料理は新潟県です。 のっぺと聞くと、「のっぺい汁」を思い出す人もいますが、別物です。 新潟県のはなは、汁物というよりも煮物に近いです。里芋を主材料とし、食材を薄味で煮たものです。 給食では温かい煮物として提供しますが、冷やしても美味しいため、新潟県では、夏に冷たくして食べることもあるそうです。</p> <p>☆今月の地産地消に取り組んでいます！</p> <p>中野農園 より、小松菜 加藤ファーム より、冷凍ブルーベリー</p> <p>☆今月の産地直送 新潟県十日町の臼井農園 より、みそ</p>
---	---	--

今月の給食目標は

作ってくださる人々に感謝して食べよう

今月の食育指導目標は

感謝の気持ちを残さず食べることで表そう

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何？

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は？

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ Q1=② (「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=① (十三夜は「栗名月」) Q4=③ Q5=② (①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③