



10月の献立表



西東京市立保谷小学校

日	献立名	牛乳	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 木	都民の日献立 				
	ごはん			米	
	明日葉入りコロッケ	○	豚肉	じゃがいも,油,三温糖,小麦粉,パン粉	あしたば,玉ねぎ,ホールコーン
	糸寒天サラダ		糸寒天,ボークハム	三温糖,ごま油,ごま	きゅうり,キャベツ,にんじん
	小松菜のみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		小松菜,玉ねぎ,えのきたけ
2 金	「カキの絵本」 				
	豚肉ときのこの甘辛丼	○	豚肉	米,油,三温糖	玉ねぎ,しめじ,舞茸
	すいとん入り根菜スープ		鶏肉	小麦粉	大根,白菜,にんじん,小松菜
	柿				柿
5 月	「ぎょうざがとやに ひっこしてました」 				
	焼豚チャーハン	○	焼豚	米,ごま油	ホールコーン,にんじん,たけのこ,小松菜
	こらなしギョーザ		豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でんぶん,油	キャベツ,長ねぎ,セロリー,干し椎茸,にんにく,しょうが
	とうふとわかめの 生姜スープ		鶏肉,豆腐,わかめ	ごま,ごま油	にんじん,長ねぎ,えのきたけ,しょうが
6 火	秋刀魚のひつまぶし		秋刀魚	米,でんぶん,油,三温糖	しょうが
	そうめんかぼちゃの サラダ	○	ボークハム	ごま油,三温糖	そうめんかぼちゃ,にんじん,きゅうり,キャベツ
	白菜と春雨のごまスープ		豚肉	緑豆春雨,ごま油,ごま	白菜,えのきたけ,にんじん,もやし
7 水	「やさいのはな なんのはな？」 				
	肉うどん	○	豚肉,かまぼこ	うどん,油	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,小松菜
	ごぼうと玉ねぎの かき揚げ			小麦粉,でんぶん,油	ごぼう,玉ねぎ,にんじん
	和風サラダ			油,三温糖	キャベツ,大根,きゅうり,もやし,にんじん
8 木	きのこガーリックピラフ		ベーコン	米,油	しめじ,エリンギ,ホールコーン,にんじん,玉ねぎ,にんにく
	まめじゃがグラタン	○	豚肉,ひよこ豆,牛乳,チーズ	油,じゃがいも,バター	玉ねぎ,にんじん
	コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー
9 金	目の愛護デー 				
	鶏肉と野菜のさっぱり丼	○	鶏肉	米,三温糖,でんぶん	大根,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,ほうれん草
	キャベツとごまの 和風スープ		油揚げ	ごま,ごま油	キャベツ,にんじん,えのきたけ,玉ねぎ
	にんじんドーナツ		豆腐	ミックス粉,油	にんじん,にんじんジュース
13 火	「えびしゃくの じかん」 				
	えびクリームライス	○	えび,鶏肉,調理用牛乳	米,小麦粉,油	にんじん,玉ねぎ,しめじ
	こまつなのスープ		鶏肉	油	玉ねぎ,にんじん,小松菜
	まめのサラダ		大豆,ひよこ豆	油,ごま油,三温糖	枝豆,ホールコーン
14 水	ねぎ塩豚丼		豚肉	米,油,三温糖,でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,白菜,長ねぎ,干し椎茸
	和風かきたまスープ	○	鶏肉,豆腐,たまご	でんぶん	なめこ,にんじん,長ねぎ
	シャインマスカット				シャインマスカット
15 木	「手で食べる？」 		世界手洗いの日 		
	ナン	○		ナン	
	バターチキンカレー		鶏肉	小麦粉,無塩バター,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ホールトマト
	野菜チップス			さつまいも,油,じゃがいも	れんこん
16 金	「すきやういぼんて だいぢやう」 				
	栗とおいものごはん			米,栗,さつまいも	
	さわらの しょうゆマヨ焼き	○	鯖	マヨネーズ(ノンエッグ)	
	ピーマンとコーンの 塩昆布和え		塩昆布	ごま油,ごま	ピーマン,ホールコーン
	大豆入りみそけんちん汁		大豆,豆腐,みそ	さつまいも,ごま油	玉ねぎ,大根,にんじん,ごぼう,生椎茸

19月	世界の料理 フィンランド			
	サーモンとハーブの ピラフ	秋鮭	米,油	玉ねぎ,にんじん
	ミートボールスープ	豚肉	パン粉,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	冷凍ブルーベリー,アロエ
20火	ごはん		米	
	ししゃもの甘酢あんかけ	子持ちししゃも	でんぶん,油,三温糖,でんぶん	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが
	さつまいもの 練りごま和え		さつまいも,白練りごま,三温糖	枝豆
	真だくさん豚汁	豚肉,豆腐,みそ,みそ	油,里芋	にんじん,ごぼう,大根,かぼちゃ,長ねぎ
21水	ナポリタン	ウィンナー	スパゲッティ,油	玉ねぎ,ピーマン,にんじん,マッシュルーム
	ポテトとコーンの ミルクスープ	牛乳	じゃがいも,油,バター	玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン,にんじん
	りんご			りんご
22木	そぼろかけごはん	鶏ひき肉,大豆,みそ	米,油,三温糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,ホールコーン,にら
	塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも,三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん
	こまつなとキャベツの 海苔醤油和え	のり	三温糖	小松菜,キャベツ
23金	十三夜献立			
	臼井さんの新米		米	
	いが栗揚げ		さつまいも,三温糖,バター,そうめん,油	
	青菜のさっぱり和え		三温糖,ごま	小松菜,もやし,ゆず
	お月見すまし汁	鶏肉,かまぼこ	でんぶん	大根,にんじん,長ねぎ
26月	「おははあちゃん のやさいもたいかい」 給食			
	ヨーグルッパ	ヨーグルッパ		
	ごはん		米	
	塩しモンベッパー から揚げ	鶏肉	でんぶん,油	しょうが,レモン果汁
	焼きいも		さつまいも	
	キャベツと玉ねぎの みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,玉ねぎ,小松菜
27火	チキンライス	鶏肉	米,油	トマトジュース,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホール コーン
	白身魚の カレーフリッター	メルルーサ,粉チーズ	小麦粉,マヨネーズ(ノンエッグ),油	
	ひよこ豆とベーコンの スープ	ひよこ豆,ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ,にんにく
28水	「もうしゅく たべにました」 給食			
	こまつなコッパパン		こまつなパン	
	クリームシチュー	鶏肉,牛乳	じゃがいも,油,バター,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー
	フルーツポンチ	寒天	上白糖	サイダー,みかん缶,パイナップル
29木	市内共通献立			
	麻婆キャベツ丼	豚肉,生揚げ,みそ	米,油,三温糖,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,干し椎茸,小松 菜
	小松菜のからし和え	かまぼこ		小松菜,もやし
30金	ハロウィーン デザート			
	ハヤシライス	豚肉	米,油,三温糖,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト
	ビーツ入り フレンチポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも,油,三温糖	ビート,ホールコーン,きゅうり
	かぼちゃマフィン	牛乳	ミックス粉,油,ミルクチョコレート	かぼちゃ



今月は、
中野農園さん より こまつな 田倉農園さん より だいこん・キャベツ・はくさい
高田農園さん より 生しいたけ 加藤ファームさんより 冷凍ブルーベリー
が届く予定です。

29日(木) 市内共通献立

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、
地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っ
ています。昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、10～12月に市内の保育園や小学校・中
学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は【麻婆キャベツ】です。保谷小学校では地場産のキャベツ・こまつなを使用し、ご飯にのせて麻婆キャベツ丼として出す予定で
10月は秋の読書月間です。



このマークがついている日は、図書コラボメニューを用意します。

今月の献立について

