



10月のこんだてひょう



令和8年度 西東京市立保谷第一小学校

日	牛乳	主食 しゅよく	主菜 しゅさい	副菜・汁物 ふくさい しるもの	デザート ほか その他	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	○	こんぶ 昆布ごはん	さば 鯖の胡麻だれ焼き	わふう 和風サラダ かぼちゃ豚汁		ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、こんぶ、さば、なまわかれ、ぶたにく、とうふ、しろみそ	こめ、さとう、ねりごま、あぶら、ごまあぶら、こんにゃく	にんじん、さやいんげん、だいこん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ
2金	○	こまつな 小松菜チャーハン		さいたま芋と蓮根の甘辛炒め ワンタンスープ	かき 柿	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、とんこつ	こめ、ごまあぶら、さつまいも、あげあぶら、さとう、ワントンのかわ	たけのこ、にんじん、こまつな、れんこん、しょうが、ほししいたけ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、とうもろこし、かき
5月	○	はん ご飯 ひじきふりかけ	あ 揚げじゃがいもの そばろ煮	みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、ひじき、おかか、ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、あげあぶら、かたくりこ、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、むきえだまめ(冷凍)、だいこん、ねぎ、ごぼう、こまつな
6火	○	ハヤシライス		れんず豆のツナサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とんこつ、レンズまめ、ツナ	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、むきえだまめ(冷凍)、きゅうり、あかピーマン、キャベツ、ブロッコリー、つばマスタード、りんご
7水	○	セサミトースト	ポトフ	かぶのサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、ベーコン、とんこつ	しよくパン、マーガリン、さとう、すりごま、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、かぶ、かぶのは、きゅうり、とうもろこし
8木	○	ちゅうかどん 中華丼		ひじきと小松菜の鉄分サラダ	だいごいも 大学芋	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、なると、オイスターソース、ひじき、ハム	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、さつまいも、あげあぶら、みずあめ、ごま	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、とうもろこし、キャベツ、こまつな
9金	○	はん ごまご飯	さわらのたまねぎソース	ほうれん草のおひたし 五目汁		ぎゅうにゅう、さわら、さわら、ちくわ、おかか、とり、とうふ、しろみそ	こめ、ごま、かたくりこ、あげあぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ
13火	○	まいぼーどうふどん 麻婆豆腐丼		生きくらげと春雨のサラダ わかめのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あかみそ、はつちようみそ、ハム、なまわかれ、とり、かまぼこ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、きくらげ、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ
14水	○	だいこん 大根ごはん	さけの味噌 マヨネーズ焼き	ほうとう汁		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、さけ、しろみそ、とり、かまぼこ	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、れいとうほうとう、かたくりこ	だいこん、だいこんのは、たまねぎ、しめじ、にんじん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、まいたけ
15木	○	てりやき 照焼チキンピザトースト		ツナのキャロットラペ ミックスビーンズのトマトスープ	みかん	ぎゅうにゅう、とり、チーズ、ツナ、ひよこまめ、きんときまめ、ベーコン、ウィンナー	しよくパン、あぶら、さとう、ツナ、マヨネーズ、すりごま、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、ピーマン、にんじん、マヨネーズ、らっきょうあまずづけ、セロリー、キャベツ、みずくにトマト、しょうが、みかん
16金	○	スポーツフェスティバル応援献立 チキン味噌カツ丼		カラフルリレーサラダ	サイダーボンチ	ぎゅうにゅう、とり、はつちようみそ、あかみそ、ハム	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あげあぶら、さとう、ごま、あぶら	キャベツ、だいこん、きゅうり、レッドキャベツ、あかピーマン、きいろピーマン、ももかん、パインかん、みかんかん
20火	○	ぎっく 雑穀わかめごはん	あ 揚げだし豆腐	磯辺和え 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、のり、ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ	こめ、むぎ、あかまい、ごま、かたくりこ、あげあぶら、さとう、あぶら	しいたけ、えのきたけ、しめじ、ばんのおねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、ねぎ
21水	○	ジャンバラヤ		ブロッコリーサラダ	スクエア スイート ポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、ツナ、なまクリーム	こめ、マーガリン、あぶら、さとう、さつまいも、バター、ソーダクラッカー	セロリー、にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
22木	○	みそ 味噌ラーメン		ワカメサラダ さくさくペッパーポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、とんこつ、なまわかれ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、あげあぶら	にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、とうもろこし、きゅうり、キャベツ
23金	○	く 栗とおいもの 吹き寄せご飯	ちくさや 千種焼き	ぶどう豆 のっぺい汁		ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、ひじき、たまご、だいた、かまぼこ	こめ、もちごめ、くり、さつまいも、さとう、あぶら、さいとも、こんにゃく、かたくりこ	ごぼう、しめじ、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ
26月	○	さんま 秋刀魚のひつまぶし		うめ 梅ドレ和風サラダ なめこ汁		ぎゅうにゅう、さんま、のり、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、ごま、あぶら	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、うめ、なめこ、ねぎ、こまつな
27火	○	アップルナゲット	ポークビーンズ	レモンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく、ベーコン、とんこつ、ツナ	しよくパン、はちみつ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	りんごジャム、りんご、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトかん、キャベツ、きゅうり、だいこん、あかピーマン、レモンかじゅう
28水	○	ぶたにく 豚肉のしぐれ煮	にんじん にんじんのしぐれ煮	かりかりじゃこサラダ 里芋の田舎汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、なまわかれ、ちりめんじゃこ、なまあげ、かまぼこ	こめ、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら、さいとも	しょうが、ごぼう、たまねぎ、こねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、こまつな
29木	○	ほうれんそうキーマカレーライス		レタススープ	にんじんゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこまめ、とりにく、ベーコン、かんてん、ゼラチン	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、みずくにトマト、レタス、しめじ、みかんジュース、にんじんジュース
30金	○	ハロウィン献立 和風きのこスパゲティ		あきやさい 秋野菜のミネストローネ	プレーンジョア かぼちゃのマフィン	ぶたにく、ベーコン、とりにく、ウィンナー、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、さとう、こむぎこ、マーガリン	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ピーマン、にんにく、にんじん、かぶ、キャベツ、セロリー、みずくにトマト、かぼちゃ

※都合により献立内容が変更になる場合があります。