



児童数

10月

の

こんだてひょう



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

| 日  | 曜 | 牛乳      | 主食                      | 主菜                          | 副菜                                | デザート<br>その他         | 赤の食品<br>血や肉・骨や歯<br>をつくる                                 | 黄色の食品<br>体をうごかす<br>力のもと                          | 緑の食品<br>体の調子を<br>ととのえる                                                          |
|----|---|---------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | ○       | アップル<br>シナモントースト        | カレー<br>ビーンズ                 | かぶのサラダ                            |                     | ぎゅうにゅう、だいず<br>ぶたにく、ツナ                                   | しょくパン、はちみつ、マーガリン<br>あぶら、じゃがいも、バター<br>こむぎこ、さとう    | りんごジャム、りんご<br>しょうが、にんにく、たまねぎ<br>にんじん、かぶ、かぶのは<br>キャベツ、きゅうり                       |
| 2  | 木 | ○       | こまつな<br>小松菜とキャベツのチャーハン  |                             | えび団子のワンスープ<br>さつまいもと蓮根の甘辛炒め       | わせ<br>早生<br>みかん     | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>なると、えび、とりこ                               | こめ、ごまあぶら、かたくりこ<br>ウエーブワントン、さつまいも<br>あぶら、さとう      | にんにく、しょうが、にんじん<br>ねぎ、キャベツ、こまつな<br>はくさい、チンゲンツァイ<br>れんこん みかん                      |
| 3  | 金 | ○       | あずき<br>小豆と栗の<br>古代米ごはん  | じょうももり<br>縄文森の<br>しそハンバーグ   | さけ<br>鮭ときのこの<br>真沢山汁              |                     | ぎゅうにゅう、あずき、ぶたにく<br>とうふ、みそ、さけ                            | こめ、もちごめ、もちきび<br>あかまい、くり、パンこ<br>さとう、さといも          | たまねぎ、しそ、はくさい<br>だいこん、にんじん、ほししいたけ<br>しめじ、こまつな、みずにワラビ                             |
| 6  | 月 | ○       | ぶたにく<br>豚肉のしぐれ煮         | にどん<br>煮                    | きといも<br>里芋の田舎汁                    | つきみ<br>お月見<br>団子    | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>みそ、とうふ、かまぼこ、きなこ                          | こめ、あぶら、さとう<br>さとう、ごまあぶら、しらたまこ<br>しょうしんこ          | こんにやく、しょうが、ごぼう<br>たまねぎ、こねぎ、だいこん、にん<br>じん、ねぎ、こなまつな、かぼちゃ                          |
| 7  | 火 | ○       | ごはん<br>ひじきふりかけ          | あ<br>揚げじゃがいもの<br>そばろ煮       | みそけんちん汁                           |                     | ぎゅうにゅう、ひじき<br>まぐろけずりぶし、ぶたにく<br>とうふ、みそ                   | こめ、あぶら、さとう、しろごま<br>じゃがいも、かたくりこ                   | こんにやく、にんじん、たけのこ<br>ほししいたけ、グリーンピース<br>だいこん、ねぎ、ごぼう、こまつな                           |
| 8  | 水 | ○       | あき やさい<br>秋野菜のチキンカレーライス |                             | れんズ豆のツナサラダ                        | かき<br>柿             | ぎゅうにゅう、とりこ<br>れんズ豆、ツナ                                   | こめ、あぶら、さつまいも、あぶら<br>こむぎこ、バター、さとう                 | しょうが、にんにく、たまねぎ<br>にんじん、ごぼう、れんこん<br>きゅうり、あかピーマン<br>キャベツ、ブロッコリー、かき                |
| 9  | 木 | ○       | ひじきごはん                  | ししゃもの<br>ごま焼き               | ほうれんそうのおひたし<br>かぼちゃ豚汁             |                     | ぎゅうにゅう、ひじき<br>あぶらあげ、とりこ、ししゃも<br>まぐろけずりぶし、ぶたにく<br>とうふ、みそ | こめ、さとう、こむぎこ、ごま<br>あぶら                            | ほししいたけ、にんじん<br>ほうれんそう、もやし、かぼちゃ<br>ごぼう、だいこん、ねぎ、しらたき                              |
| 10 | 金 | ○       | スパゲティペスカトーレ             |                             | グリーンサラダ                           | スクエア<br>スイート<br>ポテト | ぎゅうにゅう、えび、いか<br>ベーコン、なまクリーム<br>チーズ、たまご                  | スパゲティ、オリーブゆ<br>こむぎこ、バター、あぶら<br>さとう、さつまいも、クラッカー   | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>みずにトマト、さやいんげん<br>キャベツ、きゅうり                                    |
| 14 | 火 | ○       | だいこん<br>大根ごはん           | ますの<br>みそ<br>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<br>ぶたにく、ます、<br>みそ、とりこ、みそ                   | こめ、あぶら、さとう、<br>マヨネーズ、ほうとう、かたくりこ                  | だいこん、だいこんのは、たまねぎ<br>しめじ、にんじん、かぼちゃ<br>はくさい、ねぎ                                    |
| 15 | 水 | ○       | ぎっく<br>雑穀<br>わかめごはん     | あ<br>揚げ出し豆腐                 | いそべあ<br>磯部和え<br>さつま汁              |                     | ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ<br>きざみのり、ぬたにく、みそ                         | こめ、こめつぶむぎ、あかまい<br>ごま、かたくりこ、こむぎこ、あぶら<br>さとう、さつまいも | なましいたけ、えのきたけ<br>しめじ、ばんのうねぎ、しょうが<br>きやべつ、にんじん、ほうれんそう<br>ごぼう、だいこん、ねぎ              |
| 16 | 木 | ○       | カレーピザトースト               |                             | ミックスビーンズの<br>トマトスープ<br>ツナのキャロットラペ | りんご                 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ<br>ひよこめ、きんとときめ<br>とりこ、ベーコン<br>ソーセージ、ツナ  | しょくパン、あぶら、こむぎこ<br>じゃがいも、すりごま                     | しょうが、にんにく、たまねぎ<br>あかピーマン、ピーマン<br>にんじん、セロリー、キャベツ<br>みずにトマト、レモン<br>らっきょうあまづづけ、りんご |
| 17 | 金 | ○       | ごまごはん                   | キャベツ<br>メンチカツ               | カリカリじゃこサラダ<br>ごもく じる<br>五目汁       |                     | ぶたにく、なまわかめ<br>ちりめんじゃこ、とりこ<br>とうふ、みそ                     | こめ、ごま、パンこ、こむぎこ<br>パンこ、あぶら、さとう<br>ごまあぶら           | キャベツ、たまねぎ、だいこん<br>にんじん、きゅうり、ごぼう<br>こまつな、ねぎ                                      |
| 20 | 月 | ○       | ちゅうかどん<br>中華丼           |                             | ひじきと小松菜のサラダ                       | だいがくも<br>大学芋        | ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび<br>いか、なると、ひじき、ツナ                         | こめ、あぶら、ごまあぶら<br>かたくりこ、さとう、さつまいも<br>みずあめ、ごま       | にんにく、しょうが、はくさい<br>たまねぎ、にんじん、たけのこ<br>チンゲンツァイ、とうもろこし<br>キャベツ、こまつな                 |
| 21 | 火 | ○       | こんぶ<br>昆布ごはん            | ちぐさ や<br>干種焼き               | ぶどう豆<br>さつまいものみそ汁                 |                     | ぎゅうにゅう、とりこ<br>あぶらあげ、こんぶ<br>ぶたにく、ひじき<br>たまご、だいず、とうふ、みそ   | こめ、あぶら、さとう、さつまいも                                 | にんじん、しょうが、たまねぎ<br>ほししいたけ、ほうれんそう<br>だいこん、ねぎ                                      |
| 22 | 水 | ○       | みそ<br>味噌つけ麺             |                             | き<br>茎わかめの中華和え<br>さくさくペッパーポテト     |                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>みそ、わかめ                                   | ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ<br>さとう、ごまあぶら、しろごま<br>じゃがいも、こむぎこ | にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ<br>チンゲンツァイ、しょうが<br>にんにく、ホールコーン、もやし<br>きゅうり                     |
| 23 | 木 | ○       | さんま<br>秋刀魚のひつまぶし        |                             | うめ<br>梅ドレ和風サラダ<br>なめこ汁            |                     | ぎゅうにゅう、さんま、<br>きざみのり、とうふ、みそ                             | こめ、かたくりこ、さとう<br>しろごま、あぶら                         | しょうが、だいこん、きゅうり<br>にんじん、ねりうめ、なめこ<br>ねぎ、こまつな                                      |
| 24 | 金 | ○       | チキン味噌カツ丼                |                             | いろどりサラダ<br>のっぺい汁                  |                     | ぎゅうにゅう、とりこ、みそ<br>ツナ、かまぼこ                                | こめ、こめつぶむぎ、パンこ<br>あぶら、さとう、さといも<br>かたくりこ           | こんにやく、キャベツ、だいこん<br>きゅうり、レッドキャベツ、ごぼう<br>あかピーマン、きピーマン、<br>だいこん、にんじん、ほうれんそう        |
| 28 | 火 | ○       | セサミトースト                 | ポトフ                         | ツナサラダ                             |                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ウインナー、ベーコン、ツナ                            | しょくパン、マーガリン、さとう<br>あぶら、しろごま、じゃがいも                | たまねぎ、にんじん、きゃべつ<br>セロリー、きゅうり、だいこん                                                |
| 29 | 水 | ○       | ほうれんそうキーマカレーライス         |                             | はくさい たまご<br>白菜と卵のスープ              | サイダー<br>ポンチ         | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ひよこめ、とりこ、たまご                             | こめ、むぎ、あぶら<br>こむぎこ、かたくりこ                          | にんにく、しょうが、セロリー<br>たまねぎ、にんじん、ほうれんそう<br>みずにトマト、はくさい、フルーツかん<br>(パイン、もも、みかん)        |
| 30 | 木 | ジョ<br>ア | うめ<br>梅しそごはん            | さけ<br>鮭フライの<br>ブロッコリータルタルのせ | ひじきのカラフルカレーソーテー<br>キャベツ豚汁         |                     | ジョア(プレーン)、さけ、ひじき<br>ベーコン、とりこ、ぶたにく<br>あぶらあげ、みそ           | こめ、ごま、こむぎこ、パンこ<br>あぶら、マヨネーズ、さとう                  | うめ、ゆかり、らっきょうあまづづけ<br>ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ<br>あかピーマン、とうもろこし<br>むきえだまめ、にんじん           |
| 31 | 金 | ○       | たらこスパゲティ                |                             | あき やさい<br>秋野菜のミネストローネ             | かぼちゃ<br>のマフィン       | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ベーコン、とりこ、たまご<br>ぎゅうにゅう                   | スパゲティ、オリーブゆ<br>さつまいも、マカロニ<br>こむぎこ、さとう、バター        | たまねぎ、しめじ、えのきたけ<br>まいいたけ、ピーマン、にんにく<br>にんじん、かぶ、キャベツ<br>セロリー、みずにトマト、かぼちゃ           |