



10月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	献立名 こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	ちにく 血や肉になる	ねつ　ちから　もと 熱や力の元になる	からだ　ちようし　とどの 体の調子を整える		
1	水	もりもりお茶漬 ちやぢけ がんもと野菜の煮物 にもの 大学芋 だいがく芋 給食委員会考案	○	鮭 じゃこのり 鶏肉 大豆 がんも 豚肉	米 麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 さつま芋 油 砂糖 水あめ ごま	こねぎ 生姜 大根 玉ねぎ 人参		
2	木	ごはん 最強☆ハンバーグ 枝豆サラダ 白菜とベーコンのスープ 給食委員会考案	○	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	米 パン粉 片栗粉 砂糖 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 コーン 人参 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜		
3	金	きんぴらごはん 豆腐の真砂揚げ もずくのかきたま汁	○	豚肉 豆腐 えび 鶏肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐 卵 もずく	米 油 砂糖 ごま ごま 片栗粉 油 片栗粉	ごぼう 人参 生姜 玉ねぎ 生姜 人参 人参 長ねぎ えのき		
6	月	さつまいもごはん いかのみそマヨ焼き 茎わかめの和え物 お月見団子 十五夜 お月見	○	いか みそ 茎わかめ ちくわ きな粉	米 もち米 さつま芋 ノエッグ マヨネーズ 砂糖 砂糖 白玉団子 黒砂糖	 人参 もやし		
7	火	ブルコギ丼 キャベツのナムル ミヨック(わかめスープ)	○	豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 ごま油 ごま ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 にら キャベツ きゅうり 人参 にんにく 長ねぎ 人参 にんにく		
8	水	メロンパン 大根の和風ポトフ ピーンズサラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィナー ミックスピーンズ ツナ	ミルクパン ホットケーキミックス 砂糖 バター じゃが芋 砂糖 油	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ きゅうり 人参 キャベツ		
9	木	ゆかりごはん 豆アジのから揚げ 白菜の昆布和え 沢煮焼	○	豆アジ 刻み昆布 豚肉	米 片栗粉 油 ごま油 ごま 油	ゆかり 生姜 白菜 人参 大根 人参 ごぼう えのき しめじ		
10	金	ハヤシライス 人参とツナのサラダ ブルーベリーケーキ 目の愛護デー	○	豚肉 ツナ 卵 牛乳	米 麦 油 小麦粉 バター 油 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく レモン ブルーベリー		
14	火	レーズンシュガートースト コーンフ레이크サラダ チリコンカン	○	鶏肉 ひよこ豆 豚肉	ぶどうパン マーガリン 砂糖 油 砂糖 コーンフ레이크 油 じゃが芋	人参 もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶		
15	水	ごはん さわらの塩こうじ焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	○	さわら 油揚げ 豚肉 みそ	米 油 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油	切干大根 人参 れんこん 大根 人参 長ねぎ 小松菜		
16	木	秋野菜のカレーライス 春雨サラダ ココアゼリー	○	鶏肉 ハム 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 麦 さつま芋 油 小麦粉 バター 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 ココア	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 人参 キャベツ もやし		
17	金	ホイコーロー丼 中華スープ 開口笑(揚げドーナツ)	○	豚肉 みそ 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン パプリカ 長ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき きくらげ 生姜		
20	月	ウィンナーピラフ イタリアンスープ サイダーボンチ	○	ウィンナー 鶏肉 粉チーズ 卵	米 麦 油 バター 油 パン粉	玉ねぎ コーン 人参 ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ みかん缶 バイン缶 りんご缶 ナタデココ		
21	火	菜飯 生揚げの中華煮 梨	○	豚肉 生揚げ 鶏肉	米 油 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ えのき 小松菜 梨		
22	水	カレードリア 根菜サラダ ABCマカロニスープ	○	豚肉 チーズ ツナ みそ ベーコン	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま 油 マカロニ 油	生姜 にんにく パプリカ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜		
23	木	チャーハン 中華風サラダ サンラータン(スープ)	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 ごま ごま油 片栗粉	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 人参 にんにく 生姜 人参 長ねぎ えのき きくらげ		
24	金	ツナドッグ ジュリエンスープ 青のりビーンズポテト	ル ヨ ッ ト ー ベ グ	ツナ 豚肉 大豆 青のり	コッパパン ノエッグ マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 油	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン		
27	月	勝浦タンタンメン 勝連カツ みかん 友好都市 勝浦市の料理	○	豚肉 粉かつお かつお 卵	中華めん 油 砂糖 小麦粉 パン粉 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 干し椎茸 生姜 にんにく みかん		
28	火	わかめごはん 肉じゃが みそ汁	○	わかめごはんの素 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草		
29	水	ピタパン タンドリーチキン ポテトサラダ かぼちゃとレンズ豆のスープ インド料理	○	鶏肉 レンズ豆 ウィナー	ピタパン ノエッグ マヨネーズ じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参		
30	木	ガーリックライス 鱈のコーンソース焼き ミネストローネスープ りんご	○	ベーコン たら 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	米 油 ノエッグ マヨネーズ パン粉 じゃが芋 油	にんにく コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 人参 りんご		
31	金	キャベツの和風スパゲティ 糸寒天のサラダ かぼちゃのケーキ ハロウィン	○	豚肉 ベーコン 糸寒天 海藻ミックス ハム 卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ かぼちゃ		

今月の目標：好き嫌いなく何でも食べよう

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。