



10月のこんだて

令和8年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	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	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1	木	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 鶏肉 干ひじき 鶏肉 もずく 豆腐 卵	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 えのき 長ねぎ
2	金	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	○	鶏肉 レンズ豆 ウィンナー	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 コーン缶 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参
5	月	梅しごはん 豆アジのから揚げ 白菜の昆布和え みそ汁	○	豆アジ 昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 ごま油 ごま	梅干し ゆかり 生姜 白菜 人参 大根 人参 長ねぎ えのき
6	火	ブルコギ丼 参鶏湯スープ カルピスポンチ	○	豚肉 鶏肉 カルピス	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米 ごま油	玉ねぎ もやし 人参 にら 人参 大根 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく もも缶 みかん缶 りんご缶
7	水	菜飯(ツアイファン) 生揚げの中華煮 豆花(トウファ)	○	豚肉 生揚げ 鶏肉 アガー 豆乳 きな粉	米 油 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 黒砂糖 水あめ	人参 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ えのき 小松菜 生姜 にんにく
8	木	ツナドッグ ジュリエンスープ 菁のりビーンズポテト	○	ツナ 豚肉 大豆 青のり	コッペパン 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 コーン缶
9	金	ハヤシライス ひじきと小松菜のサラダ ブルーベリーケーキ	○	豚肉 干ひじき ツナ 卵 牛乳	米 麦 油 小麦粉 バター 油 ごま油 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参 コーン缶 ブルーベリー
13	火	きのこごはん がんもどきと野菜の煮物 大学芋	○	油揚げ がんもどき 豚肉	米 もち米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 さつま芋 油 水あめ 砂糖 ごま	まいたけ えのき エリンギ 人参 生姜 大根 玉ねぎ 人参
14	水	カレードリア ABCマカロニスープ 柿	やさしい きになる	豚肉 チーズ ベーコン	米 油 バター 小麦粉 マカロニ 油	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 柿
15	木	勝浦タンタンメン 勝連カツ みかん	○	豚肉 かつお 卵	中華めん 油 砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 干し椎茸 生姜 にんにく 生姜 にんにく みかん
16	金	メロンパン 大根の和風ポトフ レンズ豆のツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー レンズ豆 ツナ	ミルクパン プレミックス粉 砂糖 バター じゃが芋 油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ きゅうり 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ
19	月	じゃこわかめごはん 肉じゃが 白菜の豆乳みそ汁	○	わかめごはんの素 じゃこ 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	米 じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 人参 長ねぎ えのき
20	火	ウィンナーピラフ 根菜サラダ イタリアンスープ	○	ウィンナー ツナ みそ 鶏肉 チーズ 卵	米 麦 油 バター 砂糖 ごま 油 油 パン粉	玉ねぎ コーン缶 人参 ピーマン ごぼう れんこん キャベツ 人参 人参 玉ねぎ キャベツ
21	水	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮 キャベツ汁	○	ぶり 油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油	生姜 切干し大根 人参 れんこん 人参 キャベツ
22	木	中華丼 海藻サラダ 開口笑	○	豚肉 いか えび なたと 乾燥わかめ 茎わかめ 卵	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 チンゲン菜 生姜 にんにく キャベツ 人参 枝豆
23	金	チキンみそカツ丼 大根の梅ドレサラダ けんちん汁	○	鶏肉 みそ のり 豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 砂糖 油 里芋 こんにゃく	大根 きゅうり 人参 ねり梅 大根 人参 ごぼう 干し椎茸
27	火	ガーリックライス 鱈のコーンソース焼き ひよこ豆と野菜のスープ りんご	○	ベーコン たら 生クリーム チーズ 鶏肉 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 コーン缶 コーンクリーム缶 玉ねぎ 白菜 人参 りんご
28	水	秋野菜のカレーライス 春雨サラダ アロエヨーグルト	○	鶏肉 ハム ヨーグルト	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	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし アロエ缶 バイン缶
29	木	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 ベーコン	レーズンパン 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
30	金	キャベツの和風スバゲティ 大豆サラダ かぼちゃのケーキ	○	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ 卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 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 きゅうり 人参 キャベツ かぼちゃ

今月の目標:好き嫌いをなく、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。