

家庭数



# 10月 給食 こんだてひょう

西東京市立向台小学校  
校長 湯浅泰美

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間煮や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 月	中華丼	○	とりにく、★うすらたまごいか	ごめ米粒麦オイスター・ソースかたくりこごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎにんじんほししいだけ、もやしはくさい	553 kcal
	わかめとえのきのスープ		カットわかめ	ごまあぶら	にんじん、えのきだけ、ねぎはくさい、もやし	23.1 g
3 火	コッペパン	○	★コッペパン			535 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		とり肉	さとう、かたくりこ	たまねぎにんにく、★トマトケチャップ	26.6 g
4 水	コーンサラダ	○	あぶらさとう	キャベツ、もやしにんじん、コーン		
	秋野菜ときのこのポトフ		○ワインソーセージ(卵不使用)、○ふたにく	じゃがいも、さつまいも	セロリ、たまねぎにんじん、しめし、エリンギ、キャベツ	
5 木	ごはん	○	ごめ			538 kcal
	なすととり肉の辛みそ炒め		とりにく、みそ	かたくりこ、あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、青ビーマン、ねぎ	23.3 g
6 金	白菜と小松菜のすまし汁	○	★あぶらあげ、★とうふ		えのきだけ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな	
	おきつねごはん		とりひきぐ、★あぶらあげ	ごめ、もちごめ、さとう	しょうがにんじん、こまつな	602 kcal
7 土	肉じゃが	○	○ふたにく、かつお薄削り節	じゃがいも、しらたき、くるまぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、こまつな	23.4 g
	ぶどう				巨峰	
8 日	おっきりこみ	○	とりにく、こんぶ、かつお薄削り節	ほうとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、こぼう、ほししいだけ、だいこんはくさい、ねぎ	557 kcal
	いかのさらさ揚げ		いか	かたくりこ、こむぎこ、あぶら	しょうが	25.5 g
9 月	りんごときゅべつのサラダ			ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、もやしにんじん、りんご、コーン	
	ごはん	○		ごめ		598 kcal
10 火	鰯のおろしソースがけ		さば	かたくりこ	しょうが、だいこん	23.1 g
	切干大根の煮物	○	★あぶらあげ	こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、きりぼしだいこん、ほししいだけ、さやいんげん	
11 水	さつまいものみそ汁		みそかつお薄削り節	さつまいも	だいこん、たまねぎ、ねぎ	
	カレーピラフ	○	とりにく	ごめ、米粒麦、オリーブ油	たまねぎにんじん、しめし、グリンピース、コーン	558 kcal
12 木	玉ねぎドレッシングサラダ			あぶらさとう	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ	18.3 g
	ハッシュドボーグ	○	○ふたにく	じゃがいも、さとう、あぶら、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎにんじん、生マッシュルーム、グリンピース、★ホールトマト、★トマトケチャップ	
13 金	かてめし		とりにく	ごめ、もちごめ、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、ほししいだけ	509 kcal
	野菜ののりあえ	○	きざみのり		もやしにんじん、キャベツ	23.2 g
14 土	鶏団子のスープ		とりひきぐ、★あぶらあげ、★とうふ	かたくりこ	しょうが、ねぎにんじん、はくさい	
	ツナカレードッグ	○	ツナ、レンズまめ	★背割りコッペ、さとう	しょうがたまねぎにんじん、青ビーマン、★トマトケチャップ、トマトピューレ	541 kcal
15 日	シェルマカロニスープ			シェルマカロニ(卵・乳なし)、じゃがいも	たまねぎにんじん、しめし、キャベツ	24.1 g
	ココア豆		★いりだいす、★だっしゅんにゅう	さとう、あぶら	ココア(乳含まない)	
16 月	肉みそキャベツ丼	○	とりひきぐ、レンズまめ、みそ	ごめ、米粒麦、さとう、すりごま、かたくりこ	しょうがにんにく、たまねぎにんじん、もやし、キャベツ	632 kcal
	けんちん汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	こんにゃく、さといも	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいだけ、ねぎ	27.3 g
17 火	みかん	○			みかん	
	コッペパン			★コッペパン		632 kcal
18 水	さつまいも・かぼちゃグラタン	○	とりひきぐ、★きゅうにゅう、★クリーム★ピザチーズ	さつまいも、マカロニ(卵・乳なし)、あぶら、★バター、こむぎこ、パンこ	西洋かぼちゃ、たまねぎ、しめし	23.8 g
	千切り野菜のスープ				にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	
19 木	ごはん	○		ごめ		520 kcal
	鮭のごまみそ焼き		さけ、みそ	さとう、すりごま、かたくりこ	しょうが	25.2 g
20 金	里芋と大根の煮物	○	○ふたにく	ごまあぶら、さといも、こんにゃく、さとう	しょうがにんにく、にんじん、だいこん、こまつな	
	わかめと野菜のスープ		カットわかめ、かつお薄削り節	ごま	にんじん、はくさい、もやし、えのきだけ、ねぎ	
21 土	中華風混ぜご飯	○	○ふたにく	ごめ、もちごめ、ごまあぶら、オイスター・ソース	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいだけ、ねぎ、こまつな	527 kcal
	とりにくの塩麹焼き		とり肉			22.0 g
22 日	チンゲン菜とハムのスープ	○	○ボーグハム(卵乳不使用)	じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、はくさい、もやし、チンゲン菜	
	担々麺		とりひきぐ、レンズまめ、みそ	ちゅうわがめん(卵乳なし)、ごまあぶら、さとう、すりごま、ねりごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎにら、チンゲン菜はくさい、ほししいだけ	644 kcal
23 月	大学芋	○			さつまいも、あぶら、水あめ、さとう、くろごま	21.3 g
	麦ごはん			ごめ、米粒麦		584 kcal
24 火	厚揚げのカレー煮	○	★なまあげ、とりひきぐ	さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、グリンピース	23.3 g
	海藻サラダ		カットわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、キャベツ	
25 水	みかん	○			みかん	
	豚肉とごぼうのまぜごはん		○ふたにく	ごめ、もちごめ、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな	555 kcal
26 木	とりひき肉のねぎみそ焼き	○	とりひきぐ、レンズまめ、★とうふ、みそ	パンこ、パンこ、さとう	たまねぎ、ねぎ	26.1 g
	沢煮椀		とりにく、かつお薄削り節、こんぶ		だいこん、はくさい、にんじん、えのきだけ、こまつな、ねぎ	
27 金	食パン	○		★しょくパン		588 kcal
	手作りりんごジャム			さとう	りんご、レモン	19.6 g
28 土	だいこんとツナのサラダ	○	ツナ	あぶら、さとう	だいこん、もやし、にんじん	
	とり肉ときのこのシチュー		とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	じゃがいも、さつまいも、こむぎこ、★バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめし、生マッシュルーム、グリンピース	
29 日	親子丼	○	とりにく、かつお薄削り節、★たまご	ごめ、米粒麦、さとう、かたくりこ	しょうがたまねぎにんじん、ほししいだけ、こまつな	585 kcal
	春雨スープ		とりにく、カットわかめ	緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんじん、もやし、えのきだけ、ねぎ	26.7 g
30 月	ごはん	○		ごめ		522 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも			25.9 g
31 火	野菜のごまあえ	○	みそ	こんにゃく、すりごま、さとう	キャベツ、もやし、はくさいにんじん	
	豚汁		○ふたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいだけ、ねぎ	
32 水	ごはん	○		ごめ、米粒麦		571 kcal
	麻婆豆腐		★押し豆腐、とりひきぐ、レンズまめ、みそ	さとう、ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいだけ、ねぎ	25.3 g
33 木	野菜のナムル	○		ごまあぶら、さとう	もやし、こまつな、にんじん、ににく、しょうが	
	スパゲッティナポリタン		○ハロウィンメニュー	ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、青ビーマン、★トマトケチャップ、★トマトピューレ	587 kcal
34 金	パンプキンチーズパイ	○	★クリーム、★クリームチーズ	ぎょうざのかわ、さとう、あぶら	かぼちゃ、干しうどり	

※アレルギー食品には記号を表示しています