

# 10月 献立表

令和元年度  
西東京市立中原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維総量
1	火	まいたけご飯 豚肉の香味焼き こんにやくサラダ こしね汁 群馬県の料理	○	油揚げ、くわいかめ、豚肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、こんにやく、★ごま油、★白いりごま、こんにやく	にんじん、まいたけ、さやいんげん、にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、青ピーマン、ブロッコリー、もやし、きゅうり、生しいたけ、だいこん	596 kcal 24.4 g 22.1 g 19.2 g
2	水	五目チャーハン ポテトのハニーサラダ サンラータン	○	豚肉、焼き豚、★たまご、豚肉、あさり、豆腐、★牛乳	精白米、★ごま油、米ぬか油、きび砂糖、じゃがいも、はちみつ	にんじん、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きくらげ、たけのこ(水煮)、ブロッコリー、もやし、こまつな	566 kcal 22.3 g 21.8 g 3.3 g
3	木	野菜たっぷり!キパッとひき肉のかにかぶのサラダ ゆずみつ寒 給食試食会	○	豚肉、★ツナ、粉寒天、★牛乳	精白米、精麦、小麦粉、★バター、米ぬか油、きび砂糖、はちみつ	にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、セロリ、かぶ、きゅうり、ゆず果汁	613 kcal 19.3 g 22.2 g 3.9 g
4	金	ご飯 なす入り元氣みそ 高野豆腐の卵焼き 吉野汁 果物(ぶどう)	○	米みそ、凍り豆腐、★たまご、鶏肉、かまぼこ(乳卵不使用)、油揚げ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、こんにやく、さといも、くずでん粉	しょうが、にんじん、青ピーマン、なす、長ねぎ、干し椎茸、ねぎ、こまつな、ぶどう	621 kcal 27.9 g 20.8 g 6.8 g
7	月	麦ご飯 ハンバーグ(おから入り) 磯香あえ みそけんちん汁	○	豚肉、おから、★たまご、焼きのり、おから削り節、鶏肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、パン粉(生)、米ぬか油、★白いりごま、こんにやく、じゃがいも	玉葱、にんじん、はくさい、こまつな、しゆんぎく、ブロッコリー、もやし、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ	627 kcal 26.0 g 20.3 g 11.3 g
8	火	けんちんうどん じゃが芋のチーズ煮 月見団子 十三夜の行事食	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、ベーコン、★プロセスチーズ、ひよこめ(水煮)、★牛乳、豆腐、きな粉	冷凍うどん、米ぬか油、さといも、かたくり粉、じゃがいも、白玉粉、上新粉、きび砂糖	にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、玉葱、ホールコーン、かぼちゃピューレ	596 kcal 24.3 g 19.8 g 5.4 g
9	水	ご飯 家常豆腐 きゅうりと大根の中華漬け 果物(りんご)	○	豚肉、生揚げ、米みそ、八丁みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油	しょうが、干し椎茸、きくらげ、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、ねぎ、にんにく、きゅうり、だいこん、★りんご	552 kcal 21.6 g 19.2 g 3.7 g
10	木	ご飯 にんじんふりかけ 鮭の信州焼き かぼちゃと白玉団子の汁 ブルーベリー寒 目の愛護デー献立	○	ちりめんじゃこ、生鮭切り身、米みそ、だし昆布、鶏肉、★牛乳	精白米、★ごま油、きび砂糖、★むきぐり、冷凍白玉	にんじん、こまつな、ほんしめじ、ねぎ、はくさい、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、にら、ブルーベリージャム、ブルーベリー、レモン果汁	612 kcal 25.6 g 13.7 g 3.9 g
11	金	コッペパン あんずジャム くじらの竜揚げ クリームシチュー	○	くじら肉、鶏肉、★牛乳、★脱脂粉乳	★コッペパン、かたくり粉、小麦粉、じゃがいも、★バター、米ぬか油	★あんずジャム、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、プロッコリー、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	660 kcal 33.4 g 20.4 g 3.9 g
15	火	クムブース ファトゥーシュ フルーツのヨーグルトかけ 世界ともだちプロジェクト献立(カタール)	○	鶏肉、★ヨーグルト、★牛乳	精白米、精麦、A-177マ-ガリ(乳不使用)、オリーブ油、きび砂糖、米ぬか油、ワナン	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、レモン果汁、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、みかん缶、★パイン缶、★黄桃缶	580 kcal 23.9 g 20.8 g 2.9 g
16	水	栗ご飯 豆腐の五目うま煮 根菜きんぴら 果物(なし)	○	だし昆布、鶏肉、あさり、いか、とうふ、豚肉、★牛乳	精白米、もち米、★むきぐり、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油、つきこんにやく、★白いりごま	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、れんこん、★なし	575 kcal 24.9 g 17.6 g 10.2 g
17	木	豆もやしのみそラーメン ツナサラダ スイートポテト	○	豚肉、だし昆布、米みそ、★ツナ、豆乳、★生クリーム、★たまご、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、きび砂糖、さつまいも、★バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、だいずもやし、きくらげ、ねぎ、ホールコーン、こまつな、きゅうり、レモン果汁	591 kcal 19.1 g 21.4 g 5.9 g
18	金	赤飯 鶏の唐揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 豆乳プリンいちごソース 60周年お祝い献立	○	ささげ(乾)、鶏肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、豆腐、かまぼこ(卵不使用)、だし昆布、粉寒天、豆乳	精白米、もち米、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、きび砂糖	しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、★いちごジャム、★冷凍いちご、レモン果汁	565 kcal 21.0 g 15.2 g 4.2 g
21	月	ご飯 スタミナ納豆 さんまの塩焼き 野菜の風味づけ 具だくさんみそ汁	○	鶏肉、納豆、さんま、刻み昆布、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、★ごま油、きび砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、こねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ、玉葱、こまつな、ぶなしめじ	643 kcal 29.8 g 26.3 g 4.0 g
23	水	大豆ミートサンド れんこんサラダ 白菜のスープ	○	豚肉、大豆、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、米ぬか油、★パン粉(乾燥)、Eggフリーゼ-ズ、★すりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、れんこん、キャベツ、ホールコーン、赤ピーマン、さやいんげん、はくさい、こまつな	550 kcal 24.3 g 23.6 g 5.1 g
24	木	ゆかりご飯 魚の唐揚げパーベキューソース 海藻サラダ がんもとお小松菜の味噌汁 6-4バイキング	○	もうかさめ、海藻ミックス、がんも、米みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油	ゆかり粉、しょうが、玉葱、レモン果汁、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、ホールコーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	607 kcal 25.2 g 17.7 g 3.4 g
25	金	焼きそば ゆで野菜のオニオンソース パンクッキング蒸しパン お楽しみ献立(ハロウィン)	○	豚肉、あおのり、豆乳、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、きび砂糖、プレミックス粉(乳不使用)、なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にら、きゅうり、こまつな、かぼちゃピューレ	574 kcal 18.7 g 20.6 g 4.2 g
28	月	わかめごはん とりの照り焼き おかかあえ ちゃんこ汁 6-2バイキング	○	炊き込みわかめ、鶏肉、おから削り節、豚肉、生揚げ、だし昆布、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらす	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、はくさい	556 kcal 24.3 g 19.4 g 3.5 g
29	火	雑穀ごはん いかのかりんとうがらめ ほうれん草のおひたし 豚汁 6-1バイキング	○	いか、おから削り節、豚肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、もちきび、小麦粉、かたくり粉、きび砂糖、米ぬか油、じゃがいも	ほうれん草、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	575 kcal 25.0 g 16.7 g 3.6 g
30	水	きなこトースト ピーズ入りトマトシチュー チキンサラダ	○	きな粉、豚肉、ミックスピーズ水煮、白いんげんペースト、鶏肉、★牛乳	★食パン、LT77マ-ガリ(乳不使用)、きび砂糖、じゃがいも、米ぬか油、A-177マ-ガリ(乳不使用)、小麦粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマト缶、きゅうり、キャベツ	573 kcal 24.1 g 23.8 g 5.3 g
31	木	ご飯 ワラサのピリ辛焼き 野菜のごまあえ 芋の子汁 6-3バイキング	○	わらさ、鶏肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、★ごま油、きび砂糖、★すりごま、さといも	キャベツ、ブロッコリー、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ	595 kcal 26.6 g 21.5 g 3.5 g

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。  
 ◎斜字の食材は、6年生のバイキングでのみ使用するものです。

今月の給食目標

何でも食べよう 感謝の気持ち



10月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
ブルーベリー(冷凍)	加藤ファーム
小松菜	蓮見直行さん
キャベツ、大根	都築 勲さん
大根、小松菜、キャベツ、かぶ、里芋	田倉農園
じゃが芋、かぼちゃ、さつまい	結いの里
西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」	