

10月 献立表

令和4年度
西東京市立中原小学校

日 月	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
3月	あずきとさつまいものごはん さばのぶなかぼし ぶたじる	○ ジョア (ブルーベリー)	あずき(乾)、★鯖の文化干、豚肉、木綿豆腐、米みそ★ジョア	精白米、さつまいも、米ぬか油、じゃがいも	にんじん、しめじ、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	牛乳	562 22.6
4火	ごはん ぶたにくときせつやさいのみそいため えびだんごのスープ	○	豚肉、米みそ、★えび、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、さつまいも、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、にんじん、干し椎茸、エリンギ、こまつな、はくさい、ねぎ	海藻類	550 24.2
5水	みそキムチラーメン まめいりだいがくいも	○	豚肉、なると(乳卵不使用)、だし昆布、米みそ、八丁みそ、大豆、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、さつまいも、揚げ油、かたくり粉、水あめ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、ねぎ、はくさい、白菜キムチ(アルゲソリ)、こまつな、アラカマッペもやし	小魚	616 20.2
6木	こうやどうふのごはん ししゃものかわりあげ だまこじる	○	凍り豆腐、油揚げ、★ししゃも、あおのり、鶏肉、だし昆布、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、小麦粉、米粉、かたくり粉、米ぬか油、だまこもち	にんじん、干し椎茸、ねぎ、だいこん、ごぼう、まいたけ、ほうれんそう	ナッツ類	551 23.7
7金	くりごはん はずいりつくね まめとんじる	○ 十三夜献立(10/8)	だし昆布、鶏肉、豆腐、豚肉、大豆、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、くり、★白ごま、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	れんこん、ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、干し椎茸、ごぼう、こまつな	魚	551 22.7
11火	ピザトースト さけとかぼちゃのわふうシチュー ブルーベリーかん	○ 目の愛護デー(10/10)	ベーコン(乳不使用)、★ビザチーズ、★鮭、★ベビー帆立貝、白いんげん、ペースト、だし昆布、★豆乳、米みそ、	★食パン(乳使用)、オリーブ油、米ぬか油、じゃがいも、米粉、ソルマゲリ(乳不使用)、砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、しょうが、にんじん、しめじ、かぶ、かぶ(葉)、えのきたけ、ブロッコリー、西洋かぼちゃ、とうもろこし缶詰(ケム)、ブルーベリー(ジャム)、ブルーベリー、レモン果汁	卵	575 27.3
12水	わかめごはん いなだのピリからやき ごまだれじる	○	炊き込みわかめ、★いなだ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、ごま油、さといも、★ねりごま、★すりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、長ねぎ、こまつな	豚肉	563 25.7
13木	あかまいごはん カレーにくどうふ いなかじる	○	青大豆、焼き竹輪(乳卵不使用)、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、砂糖、糸こんにゃく、でん粉、じゃがいも	しめじ、にんじん、玉葱、長ねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、生しいたけ、こまつな	果物	551 23.9
14金	だいちりひじきごはん かにたまのあまずあん さつまじる	○	油揚げ、大豆、★ずわいがに水煮、とうふ、★たまご、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらたき、砂糖、ごま油、くずでん粉、さつまいも、こんにゃく	にんじん、しょうが、たけのこ水煮、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しめじ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	ナッツ類	569 24.6
17月	うみのさちだいこんめし ささかまのいそべあげ こじる	○ 郷土食(宮城県)	さつま揚げ(乳卵不使用)、炊き込みわかめ、★ちりめんじゃこ、笹かまぼこ(乳卵不使用)、あおのり、大豆、米みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、ごま油、さといも、こんにゃく、なたね油	だいこん、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、こまつな	きのこ類	568 21.7
18火	ツナライス しろいんげんまめのいなかふうスープ スイートポテト	○	★ツナ、豚肉、白いんげん豆、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、ソルマゲリ(乳不使用)、米ぬか油、さつまいも、★バター、砂糖	にんじん、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム(水煮)、レモン果汁、セロリー、キャベツ、ほうれんそう	海藻類	597 21.5
19水	くるごとうたん サーモンのタルタルやき やさいスープ	○ 世界の料理(フィンランド)	★鮭切り身、鶏肉、★牛乳	★黒砂糖パン(乳使用)、エッグフリーマーガリン、じゃがいも	玉葱、きゅうりピクルス、パセリ、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな	豆類	550 26.6
20木	あんかけうどん ポテトたこ	○	だし昆布、鶏肉、かまぼこ(乳卵不使用)、★たこ、★たまご、あおのり、粉かつお、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、★すりごま	アラカマッペもやし、キャベツ、しょうが、だいこん、にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、こまつな	小魚	551 23.5
21金	★にしとうきょうやさしいたっぷりチャーハン いもとこんさいのあおのりあえ くきわかめいりちゅうかたまごスープ	○ ☆めぐみちゃんメニュー	豚肉、焼き豚(乳不使用)、なると(乳卵不使用)、あおのり、くきわかめ、木綿豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、ごま油、じゃがいも、揚げ油、砂糖、はるさめ、かたくり粉	こまつな、キャベツ、大根、ホールコーン、えだまめ、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、はくさい	ナッツ類	589 21.0
24月	まいたけごはん ぶりのてりやき むらくもじる	○	油揚げ、★ぶり、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉	にんじん、まいたけ、さやいんげん、しょうが、こまつな、たけのこ(水煮)、はくさい、えのきたけ、ねぎ	海藻類	550 28.7
25火	みのりのあきごはん けんちんじる ふかしいも	○	豚肉、青大豆、油揚げ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、くり、ぎんなん、砂糖、こんにゃく、さといも、さつまいも	にんじん、ごぼう、まいたけ、さやいんげん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	魚	602 20.6
26水	まぜまぜピザンパ トックいりわかめスープ くだもの	○	豚肉、米みそ、★わかめ、なると(乳卵不使用)、木綿豆腐、★牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、ごま油、トック	しょうが、にんにく、ねぎ、きくらげ(乾)、アラカマッペもやし、こまつな、にんじん、みずな、だいこん、★りんご	芋類	551 20.3
27木	ナン キーマカレー ひよこまめとポテトのサラダ	○	大豆、鶏肉、豚肉、ひよこまめ、★ツナ、★牛乳	ナン(乳不使用)、米ぬか油、ソルマゲリ(乳不使用)、小麦粉、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、トマト缶、にんじん、キャベツ、さやいんげん	果物	550 24.2
28金	にんじんとじゃこのごはん とりのからあげねぎソース がんもとこまつなのみそじる	○	★ちりめんじゃこ、鶏肉、がんも、★わかめ、米みそ、★牛乳	精白米、ごま油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、揚げ油	にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、アラカマッペもやし、えのきたけ	卵	565 21.9
31月	カレースパゲッティ グリーンサラダ かぼちゃマフィン	○ ハロウィン献立	豚肉、ウィンナー(乳不使用)、★豆乳、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、なたね油、米ぬか油、砂糖、プレミックス粉(アレゲンフリー)	玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、にんにく、西洋かぼちゃ	海藻類	582 20.3

◎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。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

何でも食べよう 感謝の気持ち

～家で何食べよう～

給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

10月の地場・産直農産物(予定)

【農産物】	【生産者名】
米 さつまいも	臼井農園(新潟県)
小松菜 キャベツ だいこん 里芋	田倉農園
セロリー 小松菜 キャベツ	都築 勲
ブルーベリー	加藤ファーム

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



