



# 10月のこんだて



令和5年度  
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
2	月		給食試食会 カレーライス		ハーブチキンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく かんてん ぜら チン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ さとう	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかんジュース みかんかん
3	火		赤米入りごはん	れんこん 蓮根のはさみ揚げ	ひじきの五目煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにつく だいたず ひじき あぶらあ げ	こめ あかまい こむぎ あぶら さとう さいも こんにやく かたくりこ	れんこん しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼ う
4	水		キムチチャーハン		豚しゃぶサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら はるさめ	はくさい にんじん ビー マン キャベツ きゅうり もやし しょうが えのき たけ ねぎ きくらげ
5	木		青森県の郷土料理 きんぴらごはん	とらふ ツナと豆腐の南部揚げ	せんべい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ とりにつく	こめ あぶら さとう ご まあぶら かたくりこ か やしせんべい	ごぼう にんじん たま ねぎ しょうが しめじ ねぎ こまつな
6	金		ほうとううどん	レパールの甘辛揚げ	磯部和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ みそ とりにつく ぶたレパール き ざみのり	ほうとう あぶら じゃが いも さとう かたくりこ ルコーン	ごぼう にんじん しめじ しいたけ こまつな ねぎ しょうが キャベツ ホー ルコーン
10	火		ごはん	豆腐ハンバーグ	酢みそ和え さいもの豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶ たにく みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう こんにやく さと いも あぶら	たまねぎ だいこん にん じん にはら ねぎ こまつな
11	水		ごはん	麻婆豆腐	きのこの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにつく	こめ あぶら さとう ご まあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけ のこしいたけ こまつな えのきたけ エリンギ
12	木		菜飯	鯖のごまだれ焼き	和風サラダ すまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあ げ わかめ さぼ とうふ	こめ ごまあぶら さと う すりごま	だいこん(は) キャベツ きりほしだいこん にんじ ん えのきたけ ねぎ
13	金		レモンシュガートースト	チリコンカン	ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ポークハ ム だいたず ぶたにく	しよくパン ソフトタイ プマーガリン グラ ニューとう じゃがいも あぶら マヨネーズ あぶ ら	レモン(果汁) にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム ホールト マト
16	月		五穀ごはん	いかの香味焼き	昆布と大豆の煮物 秋色汁	ぎゅうにゅう いか みそ だいたず こんぶ さつま あげ ぶたにく あぶらあ げ みそ	こめ もちきびくろまい あかまい さとう さつま いも	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん しめ じ
17	火		わかめごはん	松風焼	おかか和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう わかめ はんのもの とりにつく た まご みそ いとげつり ぶたにく	こめ パンこ さとう あ ぶら	ねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな だい こん しいたけ ごぼう こ ねぎ えのきたけ しめじ
18	水		世界の料理 メキシコ メキシカンライス		ビーンズサラダ ウイナーと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ひよこめめ きんときま め ツナ ウイナーソー セージ	こめ あぶら さとう	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ビーマン キャ ベツ しょうが セロリー かぶ
19	木		黒パン	鶏の香草パン粉焼き	ポトフ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ウイナー ペーコン	くろパン パンこ じゃが いも あぶら	バジル にんじん たま ねぎ キャベツ セロリー
20	金		味噌ラーメン		ジャンボ餃子 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	ちゅうかめん ごまあぶ ら あぶら かたくりこ さとう きょうざの皮	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし にんじ ん キャベツ こまつな ホールコーン だいこんに ら
23	月		秋の香りごはん	魚のみそ焼き	かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ とりにつく あぶら あげ	こめ あぶら しらたまこ こむぎこ	にんじん しめじ まいた け しいたけ しょうが に んにく ねぎ かぼちゃ ペースト はくさい だい こん
24	火		ごはん 元気味噌	肉じゃが	豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう みそ ぶた にく とうふ わかめ み そ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん ビー マン ねぎ しいたけ た まねぎ さやえんどう
25	水		麦ごはん	酢豚	中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ	にんじん たまねぎ たけ のこしいたけ しょうが ビーマン ホールコーン コーンクリームかん
26	木	就学時健診のため、給食なし						
27	金		栗ご飯	鮭の照り焼き	キャベツのあっさり和え じゃがいも団子汁	ぎゅうにゅう さけ とり につく かつおぶし	こめ もちごめくり さ とう じゃがいも かたく りこ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ キャベツ こまつな たまねぎ
30	月		五目うどん		おひたし 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ わ かめ かつおぶし	うどん さつまいも あぶ ら さとう はちみつ	にんじん だいこん こ まつな ねぎ しいたけ も やし
31	火		パンプキンパン	チキンラトウイユ	カリカリ豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにつく だいたず ツナ	パン(軟パン) オリーブゆ だ さとう かたくりこ あぶ ら	にんにく なす たまねぎ トマト セロリー ズツ キーニ にんじん キャベ ツ

※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。

今月の目標  
旬の食べ物について知ろう!

残さず食べよう!