



10月のこんだて



令和6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
1	火		都民の日					
2	水		豆腐の日 ごはん	豆腐ハンバーグ	即席漬け 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ でんぷん さとう さともしも こんにやく あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな
3	木		キムチチャーハン	油淋鶏	春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ	はくさい(キムチづけ) あおピーマン ねぎ しょうが にんにく えのきたけ にんじん はくさい きくらげ
4	金		いわしの日 ごはん	いわしの蒲焼	わかめときゅうりの酢の物 こしね汁	ぎゅうにゅう まいわし わかめ きわかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく さともしも	きゅうり しいたけ ねぎ だいこん にんじん ごぼう
7	月		レモンシュガートースト	ポークビーンズ	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ベーコン	しょくパン 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 さとう こむぎこ マヨネーズ(卵不使用)	レモン(果汁) たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン
8	火		秋の香りごはん	魚のみそマヨ焼き	かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう あぶらあげ しゃけ みそ とうふ とりにく	こめ もちこめ さつまいも あぶら さとう マヨネーズ しらたまこ こむぎこ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ えのきたけ かぼちゃペースト はくさい だいこん
9	水		★給食試食会 カレーライス		オリエンタルサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しゃけ かにてん ぜらチン	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ コーンフレーク さとう オリーブオイル じょうはくとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし りんごジュース りんごかんづめ
10	木		★目の愛護デー ポテトピラフ		★人参サラダ ★ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう パター	あかパプリカ あおピーマン にんじん レモン(果汁) らっきょう ブルーベリー
11	金		★青森県の郷土料理 きんぴらごはん	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 まぐろフレーク とうふ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん かやせせんべい	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが しめじ ねぎ こまつな
14	月		スポーツの日					
15	火		十三夜 栗ごはん	鮭の照り焼き	春雨サラダ じゃがいも団子汁	ぎゅうにゅう しゃけ ポークハム とりにく	こめ もちこめ くり さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも でんぷん	もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう しめじ
16	水		世界の料理【ドイツ】 黒パン	★チキンシュニッツェル	ウイナーと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナーソーセージ	くろざとうパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ かぶ(ね・は)
17	木		中華丼		ごま和え 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら しろすりごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンツァイ はくさい こまつな キャベツ もやし なし
18	金		ごはん 元氣味噌	肉じゃが	野菜のゆず風味	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	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 あおピーマン ねぎ しいたけ たまねぎ さやえんどう はくさい こまつな ゆず(果汁)
21	月		麦ごはん	酢豚	かぶときゅうりの中華風	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめつぶむぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおピーマン かぶ(ね) きゅうり
22	火		たまごとじうどん		竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ちくわあ おのり ポークハム	うどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しいたけ きりぼしだいこん もやし きゅうり
23	水		わかめごはん	さばのみそ煮	塩昆布和え さつま汁	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さば みそ しいこんぶ とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな
24	木		就学時健診のため給食なし					
25	金		コッペパン	鶏の香草パン粉焼き	ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウイナー ベーコン	コッペパン パンこ オリーブオイル じゃがいも あぶら	パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ
28	月		菜飯	あじのねぎソース	ひじきの五目煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あじ だいち ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ チンゲンツァイ たまねぎ だいこん しめじ
29	火		赤米入りごはん	キャベツメンチカツ	華風漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あかまい こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さともしも こんにやく でんぷん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こまつな
30	水		ごはん	麻婆豆腐	もやしのピリ辛和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり
31	木		ハロウィン きのこの和風スパゲティ		ABCスープ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	スパゲッティ あぶら じゃがいも ABCマカロニ こむぎこ さとう パター	ねぎ たまねぎ にんにく しめじ エリンギ こまつな マッシュルーム しょうが にんじん ホールトマト キャベツ かぼちゃ

★マークがついている献立は、給食日より紹介しています。

※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。

🍷 地場産物のお知らせ 🍷

田倉農園さん…こまつな、だいこん、キャベツ、さともしも

今月の給食目標

旬の食べ物について知ろう！