



10月こんだてひょう



西東京市立芝久保小学校

2026年

日	牛乳	献立名	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 木		ごはん	2・4年生 遠足	こめ		568 kcal	
		とびうおのあまからさつまあげ	むろあじ、とうふ、たまご	でんぱん、さとう、あげあぶら	にんじん、ねぎ	25.1 g	
		やさしいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	16.6 g	
		ちゃんこじる	とりにく	でんぱん	ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじはくさい	2.1 g	
2 金		こぎつねごはん	1・6年生 遠足	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、しょうが、いんげん	527 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	32.8 g	
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	14.4 g	
		さわにわん	ぶたにく、みそ		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.7 g	
5 月		ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじんにら、キムチ	663 kcal	
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにやく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	21.3 g	
		いがぐりあげ	ぎゅうにゅう	さつまいも、バター、そうめん、あげあぶら、さとう、こむぎこ、		18.6 g	
						2.8 g	
6 火		げんまいごはん		こめ、げんまい		565 kcal	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけさやいんげん	26.9 g	
		にらたまじる	たまご、とりにく	でんぱん	にら、えのきだけ、にんじん、ねぎ	13.5 g	
		かき			かき	2.0 g	
7 水		ガバオライス	とりにく	こめ、あぶら、さとう	にんにく、ピーマン、あかピーマン、たまねぎにんじん、しめじ	577 kcal	
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげにんにく、とうがらし、レモン	27.2 g	
		アジアンスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、しょうが、レモン	17.1 g	
						2.4 g	
8 木		ごはん		こめ		660 kcal	
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず、	さつまいも、でんぱん、あぶら、さとう、あげあぶら、ごま	しょうが	31.2 g	
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、にんじん、もやし	18.7 g	
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.1 g	
9 金		かつうらタンタンメンふうつけめん	ぶたにく、おかかけずり	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、とうがらし	667 kcal	
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	キャベツ、だいこん、にんじん	27.6 g	
		ブルーベリーチーズマフィン	チーズ、たまご、ぎゅうにゅう	さとう、こむぎこ、バター	ブルーベリー	25.9 g	
		市内の農家さんから届くブルーベリーを使います。クリームチーズを混ぜ込んだ甘い生地にブルーベリーを混ぜ込みます。					2.7 g
13 火		きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、あぶら、さとう		637 kcal	
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	26.4 g	
		ポトフ	フランクフルトソーセージ、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	25.9 g	
		ぶどう			ぶどう	2.5 g	
14 水		ごはん		こめ		653 kcal	
		さばのさいきょうみそやき	さば、みそ	さとう		27.1 g	
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	25.9 g	
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぱん	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	2.1 g	
15 木		さつまいもごはん	10月13日はさつまいもの日	こめ、さつまいも、ごま		580 kcal	
		たらのもみじやき	たら	ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、あかピーマン、えのきだけ	27.6 g	
		やさしいときのこのごまあえ		ごま、さとう	にんじん、キャベツ、エリンギ、しめじ	19.0 g	
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	みそ、あぶらあげ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	2.5 g	
16 金		キャベツとひきにくのカレーライス	ぶたにく	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、ケチャップ	630 kcal	
		オリエンタルサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	18.7 g	
		おかしなめだまやき	カルピス、こなかんてん		もも	19.6 g	
		3年生 社会科見学 大きな目玉焼きのように見えますが、黄身は黄桃、まわりの白身はカルピスゼリーで作ります。だから『お菓子な目玉焼き』です！					1.7 g
19 月		あかまいいりくりごはん	あずき	こめ、あかまい、さとう、くり		554 kcal	
		さかなのしそみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	32.3 g	
		じょうもんなべ	ぶたにく	でんぱん、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ、さんさいミックス、ごぼう、ほししいたけ	14.0 g	
		【縄文時代の献立】西東京市には下野谷遺跡(縄文時代中期)があります。当時は栗、魚、肉、山菜、キノコ、アズキなどを食べていたそうです。3年生が社会科見学で行きます。					2.2 g

10月10日は
日の愛護デー



20 火		ジャンバラヤ	ぶたにく、ウィンナー	こめ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、ケチャップ	580 kcal
		さかなのトマトソースがけ	メルルーサ	あぶら	にんにく、たまねぎ、トマト、ケチャップ	31.8 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	15.3 g
		1・2年生 生活科見学				2.7 g
21 水		あきのかおりごはん	とりにく	こめ、さつまいも、あぶら	にんじん、しめじ	561 kcal
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぱん、こむぎこ、あげあぶら	しょうが	24.3 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	こんにやく、さといも	にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ	15.8 g
		みかん			みかん	2.1 g
22 木		セルフチキンバーガー(まるパン)		まるパン		550 kcal
		(タンドリーチキン)	とりにく、ヨーグルト	あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ	26.8 g
		(ゆでキャベツ)			キャベツ	23.1 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	こまつな、にんじん、たまねぎ	2.5 g
23 金		おやこどん	とりにく、たまご	こめ、でんぱん、あぶら、さとう	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん	621 kcal
		そうめんかぼちゃのあえもの	しらす	さとう	そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん	23.1 g
		おつきみしらたまだんご		さとう、しらたまこ、でんぱん	かぼちゃ	13.6 g
						2.5 g
26 月		きのこのわふうスパゲティ	とりにく、のり	スパゲティ、あぶら、でんぱん	しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな	635 kcal
		まめとひじきのサラダ	ひじき、だいず、ハム	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、えのきたけ	25.7 g
		パンプキンスフレ	チーズ、たまご、クリーム	さとう、こむぎこ	かぼちゃ	22.3 g
		【ハロウィン献立】パンプキンスフレは、ペースト状にしたかぼちゃを生地に混ぜます。かぼちゃの甘みとクリーム・チーズのkokを生かした焼き菓子です。				2.3 g
27 火		ジョア(ストロベリー)	ジョア			500 kcal
		わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ		22.1 g
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぱん、さとう、あぶら	ねぎ、しょうが	8.9 g
		ゆかりあえ			キャベツ、にんじん、もやし、あかじそ	2.2 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
28 水		さんまのかばやきどん	さんま	こめ、げんまい、でんぱん、さとう、ごま、あげあぶら	しょうが	675 kcal
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、うめ	28.5 g
		あきいろじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	25.3 g
		10/28~30 6年生 赤城移動教室		給食試食会		2.6 g
29 木		まいたけごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	にんじん、まいたけ	574 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	ほうれんそう、たまねぎ	27.1 g
		にんじんサラダ	ツナ	あぶら、さとう、ごま	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	19.1 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ、とうふ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.4 g
30 金		カレーライス	ぶたにく	こめ、おぎ、こむぎこ、あぶら、バター、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリ、ケチャップ	636 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くさわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	21.4 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	もも、パイナップル、みかん、ほしごどう	17.9 g
						2.5 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
一日あたりの平均	601	26.4	18.6	351	92	2.3
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0
充足率(%)	92.5	95.7	102.8	100.3	184.0	76.7

	亜鉛 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	2.9	0.24	0.41	14	25	5.3
中学年基準値	2.0	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)	145.0	107.0	60.0	102.5	56.0	117.8

今月の給食目標 **清潔な食事の場を作ろう**

【今月の地場野菜】

○田倉農園

・こまつな ・だいこん
・キャベツ

○加藤農園

・ブルーベリー

○臼井農園

(新潟より産地直送)
・さつまいも ・じゃがいも
・そうめんかぼちゃ

10月10日は「目の愛護デー」!

**ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!**



線をつなごう! お米のへんしんクイズ

- ① もち米をべったんべったんつくつと、これにへんしん!
ヒント: お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
- ② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん!
ヒント: 大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。
- ③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん!
ヒント: おだんこにして、あんみつやおしるに。
- ④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん!
ヒント: 揚げ物やドレッシングなどに使われる。
- ⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん!
ヒント: お寿司などに使われる、すっぱい調味料。
- ⑥ お米の粉をごねてのぼし、細く切ると、これにへんしん!
ヒント: ペトナム料理として食べられている細長い食べ物。
- ⑦ お米をうすくのぼして焼くと、これにへんしん!
ヒント: しょうゆ味がよく食べられている。
- ⑧ お米がふくらんでポンッとせばけると、これにへんしん!
ヒント: 3月3日に食べられるあまいお菓子。

※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。

食べ残すと...

