



2024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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火		きんぴらごはん	ぶたにく、みそ	こめ、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん	570 kcal
		むろあじ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	26.2 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	19.0 g
		東京都の献立 10月1日は、都民の日です。むろあじは、新島や八丈島でとれます。				
2 水		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	661 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、こまつな、キャベツ	22.4 g
		だいがくいも		さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま		18.7 g
		秋においしいさつまいも。一口サイズに切ったさつまいもをカリッと揚げて、とろーり甘い蜜をからめます。 				
3 木		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	626 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	19.1 g
		おかしなめだまやしき	カルピス、こなかんてん		もも	19.0 g
		3・5年生 遠足 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！				
4 金		あんかけやきそば	ぶたにく、なると、えび、うずらたまご	ちゅうかめん、でんぱん、あぶら	にんじん、さやいんげん、しょうが、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、もやし、きくらげ	631 kcal
		きゅうりのピリカラ		あぶら、さとう	にんじん、とうがらし、きゅうり、だいこん	22.7 g
		いがくりあげ	ぎゅうにゅう	さつまいも、さとう、こむぎこ、そうめん、バター、あげあぶら		22.8 g
		1・6年生 遠足 蒸して潰したさつまいもを丸めて、まわりに短く折ったそうめんをくっつけます。きつね色に揚げたそうめんは、いが栗のように見えます。				
7 月		ごはん		こめ		661 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		29.6 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	24.0 g
		とんじる	ぶたにく、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
8 火		おやこどん	とりにく、たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぱん	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほししいたけ	714 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	23.5 g
		パインとおいものパイ	クリーム	さつまいも、あげあぶら、さとう、バター、ぎょうざのかわ	パイン	24.4 g
		2・4年生 遠足 パインとおいものパイは、餃子の皮に、さつまいもとパインを混ぜた餡を包み、カリッと揚げます。パインがさっぱりとしたアクセントになります。				
9 水		かつらう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	557 kcal
		いもとこんさいのあおりのあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	22.3 g
		かき			かき	18.0 g
		千葉県勝浦市は、西東京市の友好都市です。郷土料理のひとつ「勝浦タンタンメン」は、醤油ベースのスープにラー油を使ったタンタンメンです。 				
10 木		にんじんごはん		こめ、もちこめ、さとう	にんじん	604 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	27.9 g
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	あぶら、さとう	れんこん、さやいんげん、にんじん	17.4 g
		みそしる(かぼちゃ)	みそ、とうふ		かぼちゃ、みずな、えのきたけ、だいこん、ねぎ	2.7 g
11 金		ゆかりごはん	しらす	こめ	ゆかり	626 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、しらたき、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	26.5 g
		むらくもじる	たまご、とうふ	でんぱん	こまつな、にんじん、ねぎ	12.8 g
		とうふしらたまだんごくろみつけ	とうふ	しらたまこ、くろざとう、さとう		2.4 g
15 火		さつまいもごはん		こめ、さつまいも、ごま		578 kcal
		たらのもみじやき	たら	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、あかピーマン	33.6 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	16.1 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
16 水		ごはん		こめ		580 kcal
		ながいもとうふおろしハンバーグ	とりにく、とうふ	ながいも、でんぱん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	24.9 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	14.2 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	あぶらあげ、みそ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	2.1 g
17 木		ジョア(プレーン)	ジョア			604 kcal
		ココアしょくパン		ココアパン		28.6 g
		スペインふうオムレツ	ベーコン、たまご、チーズ	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、トマト	20.6 g
		キャベツのカレーポトフ	ぶたにく、ウィンナー	じゃがいも	にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ、かぶ	2.2 g

18金		カオ・ナー・ガイ	とりにく、なまあげ	こめ、さとう、でんぱん、あぶら	たまねぎ、こねぎ	588 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	26.8 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	20.1 g
3年生 生活科見学		「カオ・ナー・ガイ」は中華系のタイ料理で、鶏肉のあんかけご飯です。辛みやクセがなく、ほんのり甘いあんかけはご飯が進むと思います。				2.3 g
21月		ごはん		こめ		613 kcal
		やきさんま	さんま	今年は、国産のさんまが出回っています！骨のある魚の食べ方を練習しましょう。		28.2 g
		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	21.5 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	2.0 g
22火		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		587 kcal
		さかなのみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	31.5 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（縄文時代中期の遺跡）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。				3.0 g
23水		カレーライス	ぶたにく	こめ、バター、こむぎこ、じゃがいも、あげあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さいいんげん、セロリー、ケチャップ	613 kcal
		グリーンサラダ		コーンフレーク、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、コーン	21.6 g
		みかん			みかん	16.0 g
10/23～25 6年生 赤城移動教室						2.0 g
24木		こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こおりとうふ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、さいいんげん	575 kcal
		とりにくのレモンじょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	30.3 g
		だいこんときゅうりのしおこうじづけ			だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	20.4 g
		すましじる	給食試食会 かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.5 g
25金		フィッシュバーガー（まるパン）		まるパン		557 kcal
		（さかなのバーベキューソース）	シロイトダラ	でんぱん、こむぎこ、あげあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご、レモン	28.3 g
		（ゆでキャベツ）			キャベツ	18.8 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、トマト、パセリ、ケチャップ	2.8 g
28月		ソースかつどん	赤城移動教室にちなんだ群馬の郷土料理 ぶたにく、たまご	こめ、げんまい、こむぎこ、パンこ、あげあぶら		635 kcal
		こしねじる	ちくわ、みそ	こんにやく、ごま	にんじん、こまつな、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	27.5 g
		いとこんにやくのサラダ		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	24.6 g
		ソースかつは、群馬のB級グルメ。豚ロース肉をカリッと揚げます。こしね汁は、群馬の名産である「こんにやく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物です。				2.2 g
29火		ごはん		こめ		662 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
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	19.3 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.2 g
30水	カフェオレ	きのこのわふうスパゲティ	とりにく、のり	スパゲッティ、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	602 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	22.1 g
		パンプキンスフレ	クリームチーズ、たまご、クリーム	さとう、こめこ	かぼちゃ	19.6 g
		ハロウィン献立 パンプキンスフレは、かぼちゃの甘みとクリームチーズのkokを生かしたデザートです。米粉を使っています。				2.4 g
31木		はごたえばつぐんホクホクドリア★	ぶたにく、だいず、みそ、チーズ	こめ、さつまいも、バター、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、トマト、ケチャップ	643 kcal
		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	26.3 g
		いろとりどりのスープ★	とりにく	じゃがいも、はるさめ、バター	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	22.0 g
1・2年生 生活科見学		★めぐみちゃんメニュー★ ドリアとスープは、芝久保小の児童が考えてくれためぐみちゃんメニューです！				2.9 g

今月の給食目標

	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	亜鉛 mg	ビタミンB1 性当量 μg	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	610	26.4	19.2	334	91	2.4	3.0	221	0.25	0.41	16	2.3
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.57	30	4.5
充足率(%)	93.8	95.7	106.1	95.4	182.0	80.0	150.0	110.5	62.5	102.5	64.0	126.7

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
・かぶ

・だいこん
・キャベツ

○臼井農園
(新潟より産地直送)
・さつまいも
・じゃがいも



栗

秋を代表する味覚の一つです。ブナ科の植物で実はトゲの付いたイガに覆われています。日本栗は粒が大きく風味が良いのが特長で、栗ごはんや甘露煮、ようかん、まんじゅうなどのお菓子、お正月の栗きんとんなどにも使われます。

日本では、縄文時代の遺跡から発見されるなど、長い歴史を持つ食べ物で、もともとは野山に自然に生えている「しば栗」が利用されていました。

3年生は社会科見学で東伏見にある縄文時代の下野谷遺跡へ行く予定です。下野谷遺跡の調査では、この地域に住んでいた人たちが栗や小豆、大豆などを大切に育てていた可能性がわかってきたそうです。しそやえごまなどの植物も、ムラに生えていたものを育てたり、料理に使ったりしていたかもしれません。

【下野谷遺跡に関する動画】

竪穴式住居復元記念のオープニングセレモニーの様子。30秒です。

下野谷遺跡、国史跡指定をMXテレビで紹介！3分程度です。

下野谷遺跡アニメ動画12分あります！お時間のあるときに。

捨てちゃうの？

だっ？って言うの？
ええ、捨てちゃうの？
ええ、捨てちゃうの？
ええ、捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。



大切に使ってね



なんでも、食べたい！
食べたい！
食べたい！
食べたい！



