

2025年



10月こんだてひょう



西東京市立芝久保小学校

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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 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	622 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	20.0 g
		だいがくいも		さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま		15.6 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からめます。				2.5 g
2 木		カオ・ナー・ガイ	とりにく、なまあげ	こめ、さとう、でんぷん、あぶら	たまねぎ、こねぎ	584 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	25.8 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	20.0 g
		2・4年生 遠足	「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。			
3 金		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、さやいんげん	537 kcal
		やしししゃも	ししゃも			32.5 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	16.6 g
		すましじる	1・6年生 遠足	かまぼこ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.7 g
6 月		おやごどん	とりにく、たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ	642 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	23.9 g
		おつきみしらたまだんご		しらたまこ、さとう、でんぷん	かぼちゃ	16.0 g
		お月見白玉団子は、ひとつひとつ手作りです。かぼちゃと白玉粉を混ぜて薄い黄色に仕上げ、みたらシタレをかけます。				2.4 g
7 火		カレーうどん(つけめん)	ぶたにく、なると	うどん、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	604 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	27.0 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	20.8 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。				2.8 g
8 水		ごはん		こめ		657 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、あぶら	しょうが、ねぎ	29.4 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	24.1 g
		とんじる	ぶたにく、みそ	じゃがいも、こんにやく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.1 g
9 木		げんまいごはん		こめ、げんまい		526 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
		にらたまじる	たまご、とりにく	でんぷん	にら、えのきだけ、にんじん、ねぎ	13.5 g
		かき			かき	2.1 g
10 金		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	690 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	29.6 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	20.4 g
		みそしる(かぼちゃ)	みそ、とうふ		かぼちゃ、えのきたけ、だいこん、ねぎ	2.5 g
14 火		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		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	33.7 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	16.1 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	2.1 g
15 水		ごはん		こめ		576 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	でんぷん、さとう、あげあぶら	にんじん、ねぎ	24.8 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	18.2 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、ほくさい	2.0 g
16 木		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	647 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	25.0 g
		パイとおいものパイ	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	23.9 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。				2.3 g
17 金		セルフチキンバーガー (まるパン)		まるパン		618 kcal
		(とりのてりやき)	とりにく	あぶら、さとう	しょうが	29.7 g
		(ゆでキャベツ)			キャベツ	24.7 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	3.0 g



20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		593 kcal	
		さかなのみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	39.1 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	15.2 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。当時は粟、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く予定です。				2.6 g	
21火		ドリア	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう、クリーム	こめ、こむぎこ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、ケチャップ	629 kcal	
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら	だいこん、みずな、たまねぎ	24.5 g	
		キャベツとコーンのスープ		あぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン	26.4 g	
		1・2年生 生活科見学				2.7 g	
22水		ごはん		こめ		605 kcal	
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、でんぱん		29.7 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	21.1 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	2.4 g	
23木		ジョア(プレーン)	ジョア			586 kcal	
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ、バター、こむぎこ、じゃがいもあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、ケチャップ	19.1 g	
		きゅうりとハムのすのものの	わかめ、ハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら	きゅうり	10.4 g	
		みかん			みかん	2.2 g	
24金		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	639 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	23.2 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。				2.6 g	
27月		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	695 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	30.4 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	27.8 g	
						2.5 g	
28火		わかめごはん		こめ		540 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	25.4 g	
		ゆかりあえ			キャベツ、にんじん、もやし、あかじそ	13.6 g	
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ	2.4 g	
29水		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、セロリー、ケチャップ	623 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	19.0 g	
		おかしなめだまやき	カルピス、こなかてん		もも	18.8 g	
		10/29~31 6年生 赤城移動教室		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！		1.9 g	
30木		ごはん		こめ		給食試食会	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
		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		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
31金		パンプキンしょくパン		パンプキンパン			543 kcal
		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		27.4 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		25.5 g
		※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。				2.1 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	亜鉛 mg	ビタミンB1 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	609	27.2	19.6	348	90	2.4	2.9	223	0.26	0.42	15	2.4
中学年 基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	1.9
充足率 (%)	93.7	98.6	108.3	99.4	180.0	80.0	145.0	111.5	65.0	105.0	60.0	126.3

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
・かぶ
- 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
・そうめんかぼちゃ
・かぼちゃ



サバ
日本で古くから食べられてきた魚の一つです。秋から冬にかけて旬を迎え、脂がのっておいしくなります。一般的にサバといえば「マサバ」のことを指しますが、日本近海ではほかに、腹側にこまのような小さな斑点がある「ゴマサバ」もとれます。また、近年では、ヨーロッパなどから輸入した「タイセイヨウサバ」も利用されるようになりました。サバには良質なタンパク質のほか、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりといった効果が期待できます。新鮮なものは刺身でも食べられますが、「さばの生き腐れ」ということわざがあるように、鮮度が落ちやすいため、注意が必要です。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら かき揚げ ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識しよう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

わたしたちきのこレンジャー!



おなかの
すけ
つかれ



うま味たっぷり!おいしく味わってね

