

れいわ ねんど がつ
令和6年度10月

りょうりのしゅるいが
わかるように
このじゅんばんに
ならべています！
すこしずつおぼえて
みましょう！



こん
献

だて
立

ひょう
表



にしとうきょうしりつ すみよししょうがっこう
西東京市立 住吉小学校

日	主食	の み も の	汁物 主菜 副菜	あかの なかま 血や肉や骨になるもの	きの なかま 熱や力になるもの	みどりの なかま からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	※  は、田無第二中学校の給食がない日です。 ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。	
			デザート	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質		(←緑黄色野菜→) ビタミン (淡色野菜→)
1 火	ゆかりごはん		たぬきじる とりにくとさといものにも	とりにく、こおり豆腐、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さといも、 さとう、こんにやく	あぶら	にんじん ごぼう、たけのこ、しょうが、 だいこん、えのきたけ、ながねぎ	573 Kcal 25.9 g 18 g 1.7 g
2 水	シーフードピラフ		ジンジャーベジスープ キャラメルポテト	えび、いか、とりにく、 だいず	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 さつまいも、さとう	あぶら、バター	にんじん、さやいんげん とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、しょうが	602 Kcal 20.4 g 18.7 g 1.5 g
3 木	ツナコーントースト		サーモンチャウダー かいそうサラダ	ツナ、さけ	ぎゅうにゅう、 かいそうい、 なまクリーム	パン、さとう、じゃがいも、 こむぎこ	あぶら、バター	にんじん とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、しめじ	548 Kcal 26.2 g 23.9 g 2.6 g
4 金	いわしのかばやきどん		ごもくみそしる そくせきづけ	いわし、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう	あぶら、ごま	にんじん きゅうり、かぶ、だいこん、 キャベツ、ながねぎ	647 Kcal 28.9 g 24 g 1.9 g
7 月	キムチチャーハン		はるさめスープ シュウマイ	ぶたにく、とうふ、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、 しゅうまいのかわ、 はるさめ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ キムチ、ながねぎ、しょうが、 とうもろこし、えだまめ、 きくらげ	563 Kcal 25.1 g 18.6 g 2.5 g
8 火	ごはん		きのこのすましじる さばのねぎみそやき ごまあえ	さば、みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さとう	ごま	こまつな、にんじん ながねぎ、キャベツ、しめじ、 えのきたけ	587 Kcal 28.2 g 21.9 g 2 g
9 水	コーヒーコッペ		あきやさいのスープに マカロニサラダ	ぶたにく、だいず、ハム	ぎゅうにゅう	パン、さつまいも、 マカロニ、さとう	あぶら	にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	557 Kcal 24.6 g 19.7 g 1.9 g
10 木	ガーリックピラフ	ジョ ア	ウインナーとやさいのスープ オリヴィエサラダ	ぶたにく、ハム、 ウインナー	にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう	あぶら	にんじん、ブロッコリー、 こまつな にんにく、たまねぎ、 グリーンピース、マッシュルーム、 とうもろこし、キャベツ	535 Kcal 20.8 g 14.2 g 2 g
11 金	ごもくうまにどん		みそしる りんご	なまあげ、ぶたにく、 いか、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん	あぶら	にんじん にんにく、しょうが、たまねぎ、 はくさい、きくらげ、だいこん、 ながねぎ、えのきたけ、りんご	599 Kcal 27.5 g 18.6 g 1.8 g
15 火	だいずごはん 		おつきみじる ホキのからあげ ゆかりあえ	だいず、ホキ、かまぼこ、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 こめこ、でんぶん	あぶら	にんじん きゅうり、だいこん、キャベツ、 しょうが、しめじ	552 Kcal 26.9 g 16.7 g 2.4 g
16 水	だいこんおろしスパゲッティ		ぶたしゃぶサラダ	ツナ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、のり	スパゲッティ、さとう、 こむぎこ	あぶら、バター	にんじん たまねぎ、だいこん、きゅうり、 もやし、キャベツ、りんご	601 Kcal 26.7 g 18.6 g 2.2 g
17 木	ごまごはん		アップルクーヘン こまつなとうふのみそしる さつまいもとれんこんの あまからいため	メルルーサ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 さつまいも、さとう	ごま、あぶら	こまつな、にんじん しょうが、れんこん、だいこん、 ながねぎ	619 Kcal 24.5 g 17 g 2 g
18 金	あきやさいのカレーライス	ジ ュ ー ス	かぶサラダ	ぶたにく、ツナ		こめ、むぎ、さつまいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん しろぶどうジュース、しょうが、 にんにく、たまねぎ、しめじ、 かぶ、きゅうり、キャベツ	703 Kcal 16.1 g 12.4 g 1.3 g
22 火	いかチリどん		にらたまスープ ちゅうかサラダ	いか、たまご、とうふ、 なると	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ、 にら しょうが、にんにく、たまねぎ、 ながねぎ、きゅうり、もやし	573 Kcal 24.8 g 16.8 g 1.8 g
23 水	ほうとう		いそあえ まっちゃむしパン	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、あずき	ぎゅうにゅう、のり	うどん、こむぎこ、さとう	あぶら	かぼちゃ、にんじん、 こまつな だいこん、ごぼう、しめじ、 ながねぎ、もやし、えのきたけ	540 Kcal 24.7 g 15.9 g 2.1 g
24 木	にくみそキャベツどん		きんぴらじる	ぶたにく、とりにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、こんにやく	あぶら	にんじん しょうが、にんにく、キャベツ、 ごぼう、ながねぎ、みかん	594 Kcal 24.6 g 17 g 1.3 g
25 金	じゃこごはん		みかん ちゅうかコーンスープ ジャージャンどうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ、 なると、たまご	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん	ごま、あぶら、	にんじん、にら、 チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、はくさい、しいたけ、 とうもろこし	638 Kcal 27.3 g 22.4 g 2.5 g
28 月	ごはん		いなかじる とうふハンバーグの わふうあんかけ	ぶたにく、とうふ、 なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、パンこ、さとう、 でんぶん、こんにやく	あぶら	にんじん たまねぎ、えのきたけ、だいこん、 ごぼう	595 Kcal 27.4 g 19.9 g 1.7 g
29 火	きのこごはん		どさんこじる さけのちゃんちゃんやき	あぶらあげ、さけ、みそ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	あぶら、バター	にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ、まいたけ、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 とうもろこし	561 Kcal 30.5 g 17 g 2.1 g
30 水	パンプキンパン		ツナのクリームスープ アメリカンオムレツ	たまご、ぶたにく、ツナ、 レンズまめ	ぎゅうにゅう、 パンプキンパン	パンプキンパン、さとう、 じゃがいも	あかパプリカ、ピーマン、 にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし	547 Kcal 29.7 g 21 g 2.2 g
31 木	もりのピラフ	グ モ ヨ ー	ハロウィンスープ 	ウインナー、かまぼこ、 ぶたにく、とうにゅう	のむヨーグルト、 かんてん	こめ、むぎ、マカロニ、 さとう	あぶら	にんじん、ピーマン、 ほうれんそう、かぼちゃ たまねぎ、しめじ、エリンギ、 とうもろこし、キャベツ	566 Kcal 19.1 g 13.3 g 2.1 g

～10がつのきゅうしよくもくひょう～

しょくじと うんどうについて かんがえよう



ふっか きん いわし ひ こんだて
4日(金) 鰯の日 献立

すうじ い・わ・し ごろ あ
数字で「1・0・4」という語呂合わせです。

ことし かばやきどん
今年は蒲焼丼にしました。

と お か もく め あいご こんだて
10日(木) 目の愛護デー 献立

が つ と お か め あいご
10月 10日は目の愛護デーです。スマートフォン・ゲーム・タブレット

など、目を使いすぎているか、生活を振り返ってみましょう。

きゅうしよく あじ
給食では、ブルーベリー味のジョアが登場します。

にち か じゅうきんや こんだて
15日(火) 十三夜 献立

じゅうごや が つ つぎ うつく
十五夜(9月)の次に、美しい月が見られる日のことです。

くり まめ しゅうかく じ き
栗や豆が収穫される時期であることから、「栗名月・豆名月」とも

呼ばれます。

にち すい ゆうこうとし こんだて
23日(水) 友好都市 献立

「ほうとう」は、西東京市の友好都市である「山梨県北杜市」の

きょうどりょうりり しゅん しよくさい はい
郷土料理です。旬の食材がたっぷり入った「ほうとう」で秋を

たの
楽しみましょう！

にち もく こんだて
31日(木) ハロウィン 献立

ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本ではお盆のような行事です。

さんぞ れい むか あくりょう お ほら
先祖の霊を迎え、悪霊を追ひ払うという意味があります。

きゅうしよく ねん ど とうじょう たの
給食には、1年に1度のスペシャルデザートが登場します。お楽しみに！

す
捨てちゃうの？

だっ え っ 捨てる木の葉を
て っ ？