



こん
南人

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 しゅしょく 主食	の み も の	汁物 しるもの 主菜 主菜 副菜 副菜 デザート	あかの なかま う、にく、ほね 血や肉や骨になるもの		きの なかま ねつ、ちから 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。
				たんぱく質 しじつ	無機質 むきしつ	炭水化物 たんすいりくぶつ	脂質 しじつ	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜等→)			
1 水	ガーリックピラフ		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	ぎゅうにゆう	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	564 Kcal 22.7 g 20.9 g 2.1 g	～10がつのきゅうしょくもくひょう～  しょくじ と う ん ど う に つ い て か ん が え よ う
2 木	ほうとう		いそあえ まっちゃやむしパン ごもくみそする	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、あずき	ぎゅうにゆう、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	548 Kcal 25.8 g 16.4 g 2.1 g	
3 金	いわしのかばやきどん		そくせきづけ	いわし、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゆう、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	613 Kcal 26.8 g 20.9 g 1.9 g	
6 月	ごはん		きのことあおなのすましじる さばのねぎみそやき おつきみしらたまだんご あきやさいのスープに	さば、みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゆう、わかめ	こめ、さとう、しらたま こ、 さつまいも、でんぶん		こまつな、にんじん	ながねぎ、キャベツ、しめじ、 えのきたけ	634 Kcal 27.8 g 19.3 g 2.0 g	ふつか もく ゆうこうとし こんだて 2日(木) 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」で秋を楽しみましょう！ みつか きん いわし ひ こんだて がつつみつか 3日(金) 鯨の日 献立(10月4日) 数字で「1・0・4」という語呂合わせです。蒲焼丼にさせていただきます。
7 火	コーヒーコッペ		マカロニサラダ	ぶたにく、だいず、ハム	ぎゅうにゆう	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	559 Kcal 24.6 g 19.5 g 1.9 g	
8 水	ごもくうまにどん		みそする りんご	なまあげ、ぶたにく、 いか、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゆう、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	
9 木	だいずごはん		こんにさいのすましじる ホキのからあげ ゆかりあえ	だいず、ホキ、とりにく	ぎゅうにゆう	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	560 Kcal 25.9 g 18.2 g 2.1 g	むかし じゅうごや ひ のうさくもつ しゅうかく かんしゃ きもち こ 昔から十五夜の日は、農作物の収穫に感謝の気持ちを込めて、満月に見立てた「月見団子」や、旬の「芋・秋の七草」などを お供えていたそうです。給食では、さつまいもを使ったお月見団子を作ります。
10 金	いかチリどん	ジョ ア	にらたまスープ ちゅうかサラダ	いか、たまご、とりにく、 なると	にゅうさんきんいんりょう	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	551 Kcal 23.8 g 10.4 g 1.7 g	
14 火	だいこんおろし スパゲティー		ぶたしゃぶサラダ アップルクーヘン	ツナ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゆう、のり	スパゲッティ、さとう、 こむぎこ	あぶら、ごま、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	596 Kcal 26.4 g 18.1 g 2.2 g	
15 水	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	ぎゅうにゆう、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	593 Kcal 27.0 g 19.9 g 1.7 g	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。 め つか せいかつ ふ かい 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。 きゅうしょく せん どん どうじょう たの 給食では、ブルーベリー味のジョアが登場します。
16 木	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、こおりどうふ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゆう	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 18.0 g 1.7 g	
17 金	あきやさいの カレーライス	ジュ ニー ヌ	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	りんご、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	606 Kcal 16.4 g 12.6 g 1.3 g	
21 火	じゃごごはん		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	ぎゅうにゆう、 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	せんぞ れい iva 悪霊を追い払うという意味があります。 きゅうしょく 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！
22 水	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	ぎゅうにゆう、 かいそうるい、 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	550 Kcal 26.3 g 23.9 g 2.6 g	
23 木	にくみそキャベツどん		きんびらじる みかん	ぶたにく、とりにく、みそ	ぎゅうにゆう	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	595 Kcal 24.5 g 17.0 g 1.3 g	
24 金	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	ぎゅうにゆう	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	605 Kcal 20.5 g 18.8 g 1.5 g	わたしたちきのこレンジャー!! バワ全開!! 1 「おなかの妖精」 つかれ 2
27 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	ぎゅうにゆう	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	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	567 Kcal 24.8 g 19.2 g 2.5 g	
28 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	ぎゅうにゆう、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 17.0 g 2.1 g	
29 水	ごまごはん		こまつなととうふのみそする 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	ぎゅうにゆう	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 17.0 g 2.0 g	きこのにはどんな種類があるか、調べてみましょう。
30 木	パンブキンパン		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	ぎゅうにゆう、 パンブキンパン	パンブキンパン、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	554 Kcal 30.1 g 21.6 g 2.2 g	
31 金	もりのピラフ	ヨー の グ ル む ト	ハロウィンスープ パンブキンプリン	ウインナー、かまぼこ、 ぶたにく、とうにゆう	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	567 Kcal 19.0 g 13.7 g 2.1 g	