



日	主食	の み も の	汁物 主菜 副菜 デザート	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	※ 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	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜など)		
4火	わかめごはん		かぶのみそしる とりにくのこうちゃん あきのみかくあえ	とりにく、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、さつまいも	ごま	ブロッコリー	かぶ、しめじ、ながねぎ	646 Kcal 28.4 g 20.8 g 1.8 g	～11がつのきゅうしょくもくひょう～ じばやさいについてしろう
5水	おどるかつおぶしの やきうどん		ひじきあえ サイダーかん	ぶたにく、ぶたにく、 かつお、ツナ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、ひじき、 かんてん	うどん、さとう	あぶら	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、だいこん、 みかん、りんご	541 Kcal 23.3 g 23.2 g 1.6 g	
6木	さといもごはん		みそしる さばのカレーやき とさあえ	とりにく、さば、かつお、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さといも、さとう、 こめこ	あぶら	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、えのきたけ、 ながねぎ	570 Kcal 30.4 g 22.4 g 2.3 g	※ 今年も猛暑の影響で、地場野菜の収穫時期が遅れています。11月に入り、 新鮮な野菜が出回るようになりました。給食でもいろいろ使用していく予定です。
7金	ごはん		ちゅうかスープ ユーリンチー かふうきゅうり	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さとう	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、ながねぎ、 きゅうり、かぶ、だいこん、 たけのこ、きくらげ	614 Kcal 23.7 g 21.6 g 2 g	
10月	キャロットライス		ミネストローネ ささみのバジルフライ	とりにく、ベーコン、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、 マカロニ、さとう	バター、あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、セロリー	582 Kcal 26.6 g 18.2 g 1.3 g	21日(金) エヌシーピーラーメン(NCP) 一体どんなラーメンなんだろう?と思いますよね。 田無二中の1年生が、「ふるさと探求企画」として、地元の農産物を使った料理を 考えた、メニューのひとつです。 NCPとは「西東京 地産地消 プロジェクト」の頭文字をとったもので、西東京で とれる野菜を使ったラーメンです。成長期に野菜不足にならないようにと考えて くれたそうです。今回はしょうゆ味で作ります。アレンジもできそうですね。
11火	こぎつねごはん		さわにわん いかのやさいあんかけ	とりにく、あぶらあげ、 いか、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、こんにゃく	あぶら	にんじん、みずな	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、ながねぎ	564 Kcal 30.7 g 19 g 2.2 g	
12水	ハヤシライス		カリカリごぼうのサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら、バター	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、セロリー、 ごぼう、きゅうり、キャベツ、 みかん	670 Kcal 19.4 g 22.7 g 1.2 g	【◎読書月間献立◎】 本と給食がコラボレーションします！ 「本」の紹介
13木	タイガームスごうのパン (はいがしよくパン)		ジュリエンスープ やさいたっぷりオムレツ	ベーコン、たまご、 ぶたにく、ウインナー	ぎゅうにゅう、チーズ	はいがしよくパン、 じゃがいも	あぶら	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、しょうが、 セロリー	550 Kcal 28.2 g 26.5 g 2.5 g	
14金	こだいまいごはん		ためきじる ちくわのいそべあげ カミカミきんぴら	ちくわ、いか、とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、もちごめ、むぎ、 きび、あかまい、 くろまい、こむぎこ、 こんにゃく、さとう	あぶら	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しょうが、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ	592 Kcal 26.9 g 16.3 g 3 g	5日(水) おどるかつおぶしのやきうどん(おどるかツオフシ) 熱々の大好き焼きの上にかかるカツオブシが、「まるで踊っている ように見える」というお話です。さすがに給食で大好き焼きを作るのは 難しいので、カツオブシが踊りそうな料理を考えました。そして浮かんだ のは「焼きうどん」！熱々のうどんの上で、カツオブシは踊ります。 皆さんの教室に着く頃には、もう踊り疲れているかもしれないけれど、 ぜったいにおいしくなっているはず・・・。
17月	マーボー こうやどうふどん		きりぼしだいこんとツナのサラダ みかん	こおりどうふ、ぶたにく、 みそ、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん	あぶら	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、きりぼしだいこん、 みかん	635 Kcal 27.3 g 20.2 g 2.1 g	
18火	チリビーンズドッグ		マセドアンスープ たこのマリネサラダ	だいず、ぶたにく、たこ、 たまご	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン、 こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、 きゅうり、きパブリカ、 とうもろこし	579 Kcal 29.4 g 24.9 g 3 g	13日(木) タイガームス号のパン(ジブリの食卓 天空の城ラピュタ) タイガームス号の中では、パンとシチューで夕食です。きっとこんな パンを食べていたのでは？
19水	ごはん		けんちんじる たらのもみじやき おひたし	たら、あぶらあげ、 かつお、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、 こんにゃく	あぶら	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	557 Kcal 27.8 g 16.6 g 1.6 g	
20木	き야べすきどん		わかめとだいこんのスープ かき	ぶたにく、とうふ、 とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、しらたき、 さとう、でんぶん、 はるさめ	あぶら	にんじん、こまつな	キャベツ、ながねぎ、しょうが、 だいこん、かき	599 Kcal 25.0 g 17.1 g 2.1 g	27日(木) りんご(おいしいおと) りんごをかじった時にはどんな音がするのかな?皆さんが聞こえた音を 教えてね。 (本の中では、「ご飯」「みそ汁」を食べた時の音の話もあるよ。)
21金	エヌシーピーラーメン	ジョ ア	こんにゃくサラダ だいがくいも	ぶたにく、なると	にゅうさんきんいんりょう、 わかめ	ちゅうかめん、 こんにゃく、さとう、 さつまいも、みずあめ	あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、もやし、 とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	615 Kcal 20.0 g 15.8 g 2.3 g	
25火	あきのちらしずし		ざくさくじる こんぶあえ	さけ、あぶらあげ、 とりにく、なまあげ	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、むぎ、さとう、 こんにゃく	ごま、あぶら	にんじん、さやえんどう	ごぼう、しめじ、きゅうり、 だいこん、しょうが	544 Kcal 28.7 g 18.1 g 2 g	【おどるかツオフシ】 作: もりえと 絵: たけうちつが
26水	キャベツのわふうスパゲティ		だいずとじゃこのあまからあげ フルーツポンチ	ぶたにく、ベーコン、 だいず	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、でんぶん、 さつまいも、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ、しめじ、 ながねぎ、みかん、パインアップル	567 Kcal 23.7 g 20.9 g 1.6 g	
27木	ポークカレー	コー ミルク	ほうれんそうのサラダ りんご	ぶたにく	にゅういんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、とうもろこし、りんご	587 Kcal 17.1 g 12.1 g 1.5 g	【ジブリの食卓 天空の城ラピュタ】 スタジオジブリ
28金	ちやめし		おでん ごまあえ	つみれ、ちくわ、 あげボール、とりにく	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、むぎ、ちくわが、 こんにゃく、さとう	ごま	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ	587 Kcal 26.6 g 15.8 g 2.1 g	