



10月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	○	大豆からできる「豆腐の日献立」 マーボーどん		ナムル あんにくとうふ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、粉寒天、牛乳	七分づき米、麦、油、砂糖、でん粉、こま、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、ながねぎ、 たけのこ、にら、干し椎茸、もやし、 こまつな、にんじん、パイン、黄桃、みかん	596 kcal 24.0 g 20.2 g 2.0 g
2木	○	ごはん	れんこんの つくねやき	だいこんのびりから じゃがいものみそしる	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、みそ、焼き 竹輪、豆腐	七分づき米、麦、生パン粉、でん粉、 砂糖、ごま油、じゃがいも、こま	玉葱、れんこん、ながねぎ、干し椎 茸、しょうが、だいこん、きゅうり、 にんじん、こまつな	573 kcal 24.6 g 17.0 g 2.7 g
3金	○	姉妹都市・友好都市「千葉県勝浦市献立」 かつうら タンタンメン		カツオフライ ごまみそあえ	牛乳、豚肉、かつお、り、みそ、きな粉	蒸し中華めん、油、砂糖、でん粉、油、 ごま、砂糖、白玉	にんにく、しょうが、玉葱、ながね ぎ、ほうれんそう、乾しいたけ	617 kcal 31.2 g 19.4 g 2.2 g
6月	○	わかめごはん	さかなの つつみあげ	ごまあえ けんちんじる	牛乳、わかめ、さめ、チーズ、鶏肉、豆 腐、油揚げ	七分づき米、春巻きの皮、薄力粉、 油、砂糖、練りごま、ごま、油、こ んにゃく、じゃがいも	しそ、キャベツ、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん、にんじん、なが ねぎ	574 kcal 27.2 g 21.5 g 2.1 g
7火	○	あきのかおり ごはん	なまあげの おろしそぼろあん	おつきみだんごじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、鶏肉、豆 腐	七分づき米、さつまいも、油、砂糖、 でん粉、白玉粉	にんじん、ぶなしめじ、だいこん、 万能ねぎ、ながねぎ、こまつな、か ぼちゃ	568 kcal 23.7 g 21.0 g 2.1 g
8水	○	いなりずし	いかの みそやき	キャベツのこんぶあえ かきたまじる	牛乳、油揚げ、いか、昆布、豆腐、たま ご	七分づき米、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、ながねぎ、 キャベツ、たけのこ、干し椎茸、に んじん、ほうれんそう	574 kcal 27.6 g 21.4 g 3.2 g
9木	○	目の愛護デー献立 シナモンレーズン トースト		さけとあきやさいの シチュー	牛乳、鮭、鶏肉、牛乳、生クリーム	レーズンパン、バター、グラ ニュー糖、油、さつまいも、薄力粉、 砂糖	玉葱、にんじん、かぶ、ぶなしめじ、 しょうが、ながねぎ、かぶ、ほうれ んそう、キャベツ、コーン、なし	612 kcal 22.6 g 25.8 g 1.3 g
10金	○	西東京市 野菜たっぷり共通献立 きゃべすきどん		だいこん サラダ	牛乳、豚肉、焼き豆腐	七分づき米、油、しらたき、砂糖、で ん粉、さつまいも、油、砂糖	にんじん、キャベツ、ながねぎ、こ まつな、コーン、だいこん、きゅう り、玉葱	623 kcal 22.1 g 20.2 g 1.6 g
14火	○	ちゅうかどん		はるさめサラダ だいずのあまからに	牛乳、豚肉、いか、えび、わかめ、大豆、 ちりめんじゃこ	七分づき米、麦、油、ごま油、でん粉、 春雨、砂糖、ごま、油	にんにく、しょうが、干し椎茸、に んじん、たけのこ、はくさい、こま つな、きゅうり、キャベツ、だいこ ん	572 kcal 24.5 g 19.6 g 2.3 g
15水	○	きんぴら ごはん	ホキの レモンじょうゆむし	おかかサラダ ちゃんこじる	牛乳、鶏肉、ホキ、ハム、おかか、鶏肉、 豆腐、油揚げ	七分づき米、油、砂糖、オリーブ油、 糸こんにゃく	にんじん、ごぼう、レモン、玉葱、え のきたけ、キャベツ、きゅうり、 しょうが、だいこん、はくさい、な がねぎ、にら	550 kcal 29.4 g 20.4 g 3.1 g
16木	○	ピリヤニ・レンズ豆のスープ		こふきいも フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、あおのり粉、ベーコン、 レンズ豆、ヨーグルト	七分づき米、麦、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、にんじ ん、キャベツ、こまつな、黄桃、パイ ン、みかん	571 kcal 19.6 g 17.5 g 2.1 g
17金	○	ごはん	チキン なんばん	しおキャベツ めかぶのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、わかめ	七分づき米、薄力粉、でん粉、油、砂 糖、マヨネーズ(全卵型)	にんにく、玉葱、きゅうりピクル ス、レモン、キャベツ、だいこん、に んじん	610 kcal 22.5 g 26.3 g 2.1 g
20月	○	ごはん しらすがけ	にらとあさりの たまごやき	わふうサラダ とんじる	牛乳、しらす干し、豚肉、あさり、た まご、豚肉、豆腐、みそ	七分づき米、麦、油、砂糖、じゃがい も、こんにゃく	玉葱、にんじん、にら、キャベツ、 コーン、だいこん、ごぼう、ながね ぎ	593 kcal 26.0 g 21.9 g 2.8 g
21火	○	チャーハン	はるまき	わかめスープ	牛乳、たまご、焼き豚、豚肉、ベー コン、豆腐、わかめ	七分づき米、麦、油、ごま油、春雨、春 巻きの皮、薄力粉、油	しょうが、ながねぎ、にんじん、た けのこ、干し椎茸、玉葱、えのきた け	575 kcal 21.1 g 24.1 g 2.4 g
22水	○	ドライカレー		フレンチサラダ りんご	牛乳、豚肉、大豆、ハム	七分づき米、麦、油、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉 葱、にんじん、マッシュルーム、 レーズン、キャベツ、きゅうり、り んご	616 kcal 24.0 g 21.5 g 2.2 g
23木	○	グラパン		キャロットラペ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ、ベー コン	パン、パン、パン、油、薄力粉、バター、 ごま、じゃがいも、麦	玉葱、マッシュルーム、にんじん、 らっきょう漬、しょうが、ながね ぎ、にんにく、セロリー、トマト	569 kcal 23.2 g 28.2 g 2.9 g
24金	○	ごはん	さばの たつたあげ	いそかあえ じゃがいものにも	牛乳、サバ、さきざみのり、鶏肉	七分づき米、でん粉、油、じゃがい も、油、砂糖	しょうが、こまつな、もやし、にん じん、たけのこ、干し椎茸、絹さや	579 kcal 24.4 g 21.8 g 1.9 g
27月	○	きびごはん	さんまの パンこやき	おひたし さつまじる	牛乳、さんま、ちりめんじゃこ、お かか、鶏肉、油揚げ、みそ	七分づき米、きび、ドライパン粉、 オリーブ油、油、さつまいも	にんにく、こまつな、キャベツ、も やし、ごぼう、にんじん、ながねぎ	629 kcal 25.8 g 25.9 g 2.2 g
28火	○	あきのミートソース スパゲッティ		ごまだれサラダ スイートポテト	牛乳、豚肉、牛乳、生クリーム、たま ご	スパゲッティ、オリーブ油、油、薄 力粉、砂糖、ごま油、ごま、さつまい も、バター、砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、玉 葱、にんじん、なす、ほんしめじ、 ホールトマト、キャベツ、きゅう り、コーン	641 kcal 23.3 g 21.0 g 2.1 g
29水	○	ビビンバ	きびなごの からあげ	ちんげんさいのスープ はなみかん	牛乳、豚肉、たまご、きびなご、豚肉、 豆腐	七分づき米、麦、油、砂糖、ごま油、ご ま、でん粉、油、じゃがいも	しょうが、ぜんまい、たけのこ、に んじん、だいずもやし、こまつな、 にんにく、チンゲン菜、しょうが、 みかん	613 kcal 29.1 g 21.1 g 2.4 g
30木	○	ごはん	にくじゃが コロッケ	かぶのあえも だいこんのみそしる	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、みそ	七分づき米、油、じゃがいも、砂糖、 マッシュポテト、薄力粉、ドライ パン粉、油、ごま油	玉葱、にんじん、かぶ、きゅうり、だ いこん、ながねぎ	603 kcal 19.8 g 20.7 g 2.4 g
31金	○	ハロウィン献立 もりのピラフ		いかフライ	牛乳、鶏肉、いか、レンズ豆、アガー、 牛乳、生クリーム	七分づき米、油、薄力粉、ドライパ ン粉、油、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コー ン、グリーンピース、しょうが、なが ねぎ、かぼちゃ	595 kcal 22.6 g 18.6 g 2.0 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> こまつな

西東京市で収穫されたものです。 ※天候等により他地区になることもあります。