



10月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和8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木	○	ごはん	れんごんの つくねやき	だいごんのびりから 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、みそ	七分づき米、麦、生パン粉、でん粉、 砂糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、れんこん※、ながねぎ、干し 椎茸、しょうが、だいごん、きゅう り、にんじん、こまつな	596 kcal 24.0 g 20.2 g 2.0 g
2金	○	もりのピラフ	いかフライ	ハムサラダ ポテトスープ	★牛乳、鶏肉、いか、ハム、レンズ豆	七分づき米、油、薄力粉、パン粉、油、 砂糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コー ン、グリーンピース、はくさい、きゅ うり、しょうが、ながねぎ	573 kcal 24.6 g 17.0 g 2.7 g
5月	○	きんぴら ごはん	ホキの レモンじょうゆむし	だいすとかじゃこのあまから ぐたくさんみそしる	★牛乳、鶏肉、ホキ、大豆、ちりめん じゃこ、豆腐、みそ	七分づき米、油、砂糖、オリーブ油、 でん粉、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、レモン、玉葱、え のきだけ、ほんしめじ、はくさい、 こまつな	550 kcal 29.4 g 20.4 g 3.1 g
6火	○	なめし	にくじゃが	いかとかわめすみそあえ わせみかん	★牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、い か、わかめ、みそ	七分づき米、きび、★ごま油、★ご ま油、じゃがいも、しらたき、砂糖	だいごん（葉）、干し椎茸、にん じんだけのこ、玉葱、いんげん、 キャベツ、★もやし、早生みかん	617 kcal 31.2 g 19.4 g 2.2 g
7水	○	グラパン		キャロットラペ トマトスープ	★牛乳、鶏肉、★牛乳、★チーズ、ツ ナ、ベーコン	★丸パン、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、トマト	574 kcal 27.2 g 21.5 g 2.1 g
8木	○	給食試食会 ボークカレー		あげごぼうサラダ オレンジポンチ	★牛乳、豚肉、レンズ豆	七分づき米、油、じゃがいも、薄力 粉、砂糖、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉 葱、りんご、セロリ、トマト、ご ぼう、キャベツ、こまつな、黄桃、み かん、パイナップル、オレンジジュース	568 kcal 23.7 g 21.0 g 2.1 g
9金	○	いなりずし	ツナとやさいの あえもの	かきたまじる	★牛乳、油揚げ、ツナ、昆布、鶏肉、豆 腐、★たまご	七分づき米、砂糖、でん粉	ほうれんそう、キャベツ、★もや したけのこ、干し椎茸、にんじん、 ながねぎ	574 kcal 27.6 g 21.4 g 3.2 g
13火	○	ごはん	マーボー 豆腐	ナムル あんにと豆腐	★牛乳、豆腐、豚肉、みそ、粉寒天	七分づき米、麦、油、砂糖、でん粉、★ ごま、★ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、ながね ぎ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、★も やし、こまつな、にんじん、パイ ン、黄桃、みかん	572 kcal 24.5 g 19.6 g 2.3 g
14水	○	おやこどん		だいごんのみそしる なし（くだもの）	★牛乳、鶏肉、★たまご、大豆、油揚 げ、わかめ、みそ	七分づき米、麦、砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、だい ごん、ながねぎ、★なし	550 kcal 29.4 g 20.4 g 3.1 g
15木	○	世界の料理・南アジア ビリヤニ・レンズまめのスープ		こぶきいも フルーツヨーグルト	★牛乳、鶏肉、あおりの粉、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
16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、めかぶ わかめ	七分づき米、薄力粉、でん粉、油、砂 糖、マヨネーズ（卵なし）	にんにく、玉葱、きゅうり、ピクル ス、レモン、キャベツ、だいごん、に んじん	610 kcal 22.5 g 26.3 g 2.1 g
19月	○	ごはん のりのつくだに	にらとあさりの たまごやき	わふうサラダ とうがんに	★牛乳、さざみのり、豚肉、あさり、 ★たまご	七分づき米、砂糖、油、でん粉	玉葱、にんじん、にら、キャベツ、 コーン、だいごん、とうがん、絹さ や	593 kcal 26.0 g 21.9 g 2.8 g
20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	しょうが、ながねぎ、にんじん、た けのこ、干し椎茸、玉葱、えのきだ け	575 kcal 21.1 g 24.1 g 2.4 g
21水	○	ごはん	さばの たつたあげ	いそかあえ ごじる	★牛乳、サバ、さざみのり、豚肉、大 豆、みそ、みそ	七分づき米、でん粉、油、さと芋、こ んにゃく	しょうが、こまつな、★もやし、だ いごん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ	616 kcal 24.0 g 21.5 g 2.2 g
22木	○	あんかけやきそば		いがぐりポテト はなみかん	★牛乳、豚肉、★えび、いか、★たま ご	蒸し中華めん、油、でん粉、★ごま 油、油、さつまいも、砂糖、★バター、 薄力粉、そうめん	しょうが、にんにく、干し椎茸、た けのこ、にんじん、はくさい、★も やし、こまつな、みかん	569 kcal 23.2 g 28.2 g 2.9 g
23金	○	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、だいごん、 万能ねぎ、ながねぎ、こまつな、か ぼちゃ	579 kcal 24.4 g 21.8 g 1.9 g
26月	○	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、豆腐	七分づき米、麦、油、砂糖、★ごま油、 ★ごま、でん粉、じゃがいも	しょうが、ぜんまい、たけのこ、に んじん、★だいすもやし、こまつ な、にんにく、チンゲン菜、しょう が、みかん	629 kcal 25.8 g 25.9 g 2.2 g
27火	○	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	ほうれんそうサラダ なし（くだもの）	★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（葉）、ほ うれんそう、キャベツ、コーン、★ なし	641 kcal 23.3 g 21.0 g 2.1 g
28水	○	ごはん しらすかけ	だいす コロッケ	おかかサラダ なめこじる	★牛乳、しらす干し、大豆、豚挽肉、 干ひじき、★たまご、ハム、糸こんに ぶ、おかか、豆腐、みそ	七分づき米、じゃがいも、油、薄力 粉、生パン粉、パン粉、油	にんじん、ながねぎ、キャベツ、 きゅうり、玉葱、ながねぎ、なめこ	613 kcal 29.1 g 21.1 g 2.4 g
29木	○	きびごはん	さんまの パンこやき	おひたし のっぺいじる	★牛乳、さんま、ちりめんじゃこ、 おかか、豚肉、豆腐、油揚げ	七分づき米、きび、パン粉、オリーブ 油、油、さと芋、こんにゃく、でん 粉	にんにく、こまつな、キャベツ、★ もやし、だいごん、にんじん、なが ねぎ	603 kcal 19.8 g 20.7 g 2.4 g
30金	○	ハロウィン献立 あきのミートソース スパゲッティ		ごまだれサラダ がぼちゃマフィン	★牛乳、豚肉、★生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、薄 力粉、砂糖、★ごま油、★ごま、★バ ター	しょうが、にんにく、セロリ、玉 葱、にんじん、なす、ほんしめじ、ト マト、キャベツ、きゅうり、コーン、 がぼちゃ、レーズン	596 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。