



令和4年度

10月 こんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるもとになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
3	月	にぎゅう う	わかめごはん やさいのはさみあげ(なす・れんこん) くだくさんみそしる	ぶたにく あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら・かたくりこ・こむぎこ・パンこ じゃがいも	わかめ なす・れんこん・たまねぎ たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
4	火	にぎゅう う	あきやさいミートソーススパゲティ キャベツとブロッコリーのサラダ なつのくだものたっぷりゼリー	ぶたにく アガー	スパゲティ・オリーブゆ・こめあぶら・こむぎこ さとう さとう	パセリ・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・なす・こまつな・トマト キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんにく・たまねぎ しろがどうジュース・ブルーベリー・なし・レモン・ぶどうかん
5	水	にぎゅう う	ばらてんどん ひじきとやさいのいろどりいため わかたまじる	えび・かつおぶし ぶたにく・ひじき とりにく・たまご・わかめ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こむぎこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう かたくりこ	まいたけ にんじん・こまつな たまねぎ・しいたけ・ねぎ
6	木	にぎゅう う	ターメリックライスのクリームソースがけ ごぼうサラダ なし	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ツナ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・ごま・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ ごぼう・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん なし
7	金	にぎゅう う	くりごはん ごじる おつきみだんご	さんま・こんぶ とりにく・あぶらあげ・だいず・みそ・かつおぶし	こめ こめあぶら・さといも・こんにやく しらたまこ・しょうしんこ・さとう・みずあめ・かたくりこ	くり しょうが・ねぎ にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな
11	火	にぎゅう う	しょくパン・てづくりブルーベリージャム かぼちゃのサラダ いろどりやさいのポトフ	ハム ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	しょくパン・さとう こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ) こめあぶら・じゃがいも	ブルーベリー・レモン かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・とうもろこし しょうが・にんにく・たまねぎ・セロリ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー
12	水	にぎゅう う	ごはん なすのみそしる とりにくのレモンしょうゆやき おかかあえ	あぶらあげ・かつおぶし・みそ とりにく かつおぶし	こめ・おしむぎ こむぎこ・さとう	なす・たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく・レモン ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ
13	木	にぎゅう う	なべやきふうとうどん たいのからあげ かぶのつけもの	ぶたにく・あぶらあげ・なると・かつおぶし たい	うどん・さとう じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら	にんじん・しいたけ・こねぎ しょうが キャベツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり
14	金	にぎゅう う	チキンカレーライス クルートサラダ かき	とりにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン ワンタンのかわ・こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり かき
17	月	にぎゅう う	ごはん・こまつなふりかけ ちくさやき なまなめこのみそしる	ちりめんじゃこ とりにく・ひじき・たまご・かつおぶし あぶらあげ・わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・ごま さとう・こめあぶら	こまつな にんじん・たまねぎ・ほうれんそう なめこ・だいこん・ねぎ
18	火	フレイ ジョン	ハニーチーズトースト ヒュッツポットポークぞえ エルテンスープ	チーズ ぶたにく ベーコン・ウィンナー	しょくパン・マーガリン・はちみつ じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース
19	水	にぎゅう う	ひじきごはん さわらのさいきょうやき けんちんじる	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし さわら・みそ とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう こめあぶら・さといも・こんにやく	にんじん・さやいんげん しょうが・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな
20	木	にぎゅう う	みそラーメン だいがくいも ぶどう	ぶたにく・みそ	ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま さつまいも・こめあぶら・さとう・みずあめ	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・もやし・とうもろこし・ねぎ・チンゲンサイ ぶどう
21	金	にぎゅう う	ごはん あげだしどうふ ブロッコリーのきなこあえ	とりにく・かつおぶし とうふ・かつおぶし きなこ	こめ・おしむぎ こむぎこ・コーンスターチ・こめあぶら・かたくりこ・さとう さとう	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ねぎ キャベツ・ブロッコリー・にんじん
25	火	にぎゅう う	コーンマヨトースト カラフルサラダ カレービーンズ	とりにく・かつおぶし	しょくパン・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう	とうもろこし・たまねぎ・パセリ あかパプリカ・きいろパプリカ・にんじん・きゅうり・キャベツ しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム・トマト
26	水	にぎゅう う	ゆかりごはん ちくぜんに こまつなどあぶらあげのみそしる	とりにく・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さといも・こんにやく・さとう	ゆかり にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・さやいんげん だいこん・たまねぎ・ねぎ・こまつな
27	木	にぎゅう う	キャベツのパペロンチーノ マセドアンサラダ おかしなめだまやき	ベーコン ハム こなかんでん・にゅうさんきんいんりょう	スパゲティ・こめあぶら・オリーブゆ じゃがいも・さとう・こめあぶら	とうがらし・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・パセリ きゅうり・にんじん・あかパプリカ・きいろパプリカ おうとうかん
28	金	にぎゅう う	きんぴらごはん にぎすのからあげ とんじる	とりにく・かつおぶし にぎす ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・こんにやく	ごぼう・にんじん・さやいんげん しょうが・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな
31	月	にぎゅう う	ハロウィンカラーあげパン おばけのりのサラダ パンプキンシチュー	ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	ねじりパン・こめあぶら・さとう・むらさきいも こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	ブロッコリー・にんじん・とうもろこし かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の献立より

- ・4日 めぐみちゃんメニュー: 1学期に行われた、産業振興課の「めぐみちゃんメニュー事業」に応募されたメニューの中から、谷戸二小の児童が考えた2つのメニューを給食風にアレンジして作ります。詳しくは裏面をご覧ください。
- ・7日 行事食「十三夜」: 「十三夜」は「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれるので、「くりごはん」と、「ごじる」を作ります。また、ひとつひとつ手作りのおだんごにあまじよっぱいたれをかけた「おつきみだんご」も作ります。
- ・11日 行事食「目の愛護デー」: 目の健康に良いアントシアニンやビタミンAなどの栄養素が含まれる食材をたくさん使ったメニューです。
- ・13日 郷土料理「愛媛県」: 国の「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により、愛媛県産の養殖真鯛を無償提供していただけることになりました。今回はから揚げいただきます。その他の料理も、愛媛県の郷土の味をイメージして作ります。
- ・18日 世界の料理「オランダ」: オランダでおふくろの味としてよく食べられている料理を作ります。
- ・21日 学習発表会応援メニュー: 落ち着いて発表ができるようにという思いを込めた応援メニューです。
- ・31日 行事食「ハロウィン」: 不思議な紫色の揚げパン、おばけの形のにんじんが入ったサラダ、かぼちゃたっぷりのシチューを作ります。

今月の地場・産直野菜(予定)

- <都築 薫さん> キャベツ
- <中野 雄一さん> 小松菜
- <めぐみ果樹園> 梨
- <白井農園(新潟県)> じゃがいも

今月の目標

好ききらいせず!に食べよう
苦手なものもひと口は食べてみましょう。