



# 10月献立表



ランチョンマット  
を忘れずに

児童数

令和5年

西東京市立谷戸第二小学校

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		
2月	○	大豆からできる「豆腐の日の献立」 さけなめし	なまあげの おろしそぼろあん	キャベツのごまあえ ごじる	牛乳、鶏、生揚げ、鶏肉、豚肉、 大豆、みそ	米、砂糖、でん粉、さといも、 ごま、練りごま、 油、こんにゃく	こまつな、だいこん、玉ねぎ、 こねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、ごぼう、長ねぎ	631 kcal 29.7 g 23.9 g 2.6 g		
3火	○	チキンライス	めぐみちゃんメニュー めぐみオムレツ	コーンスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、たまご、 調理用牛乳、チーズ、わかめ	米、油、バター	玉ねぎ、にんじん、トマト、 ピーマン、ほうれんそう、 キャベツ、かぼちゃ、長ねぎ、 とうもろこし、しょうが	600 kcal 25.2 g 21.4 g 2.5 g		
4水	○	西東京市の友好都市：山梨県北杜市の郷土料理「ほうとう」 ほうとううどん			バリバリポテトサラダ あきのフルーツカクテル	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、寒天	うどん、油、じゃがいも、 砂糖	619 kcal 19.0 g 19.2 g 2.1 g		
5木	○	ごはん	つくねやき	コーンポテト やさしいみそしる	牛乳、鶏肉、大豆、たまご、 油揚げ、わかめ、みそ	米、パン粉、砂糖、でん粉、 じゃがいも、バター	玉ねぎ、長ねぎ、干しいだけ、 しょうが、とうもろこし、 だいこん、はくさい、にんじん、 こまつな	614 kcal 27.4 g 20.1 g 2.4 g		
6金	○	むぎごはん	マーボーはるさめ	おいもチップス キャベツのちゅうかつづけ	牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐	米、麦、油、砂糖、はるさめ、 じゃがいも、ごま油、さつまいも、 じゃがいも、油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 干しいだけ、玉ねぎ、長ねぎ、 にら、キャベツ、だいこん	617 kcal 19.7 g 19.9 g 2.3 g		
10火	○	目の愛護デーの献立 スパゲティー			あきの ミートソース	まめとにんじんのラペ ブルーベリーマフィン	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、 豆乳、たまご	スパゲティー、オリーブ油、 油、小麦粉、バター、砂糖	しょうが、にんにく、しめじ、 トマト、 にんじん、玉ねぎ、なす、 キャベツ、 グリーンピース、らっきょう漬、 ブルーベリー、干しいぶどう	642 kcal 25.6 g 23.2 g 2.4 g
11水	○	ごはん	チキンカツ	カレーにくじゃが かきたまじる	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、たまご	米、小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも、しらたき、 砂糖、でん粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、 いんげん、 だけのこ、干しいだけ、 長ねぎ、 こまつな	649 kcal 26.4 g 23.0 g 2.3 g		
12木	ハロウィン	パエリア	バイクド コーンポテト	キャベツのクリームスー りんご	発酵乳、鶏肉、ほたて、エビ、 ツナ、チーズ、調理用牛乳、 生クリーム	米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、マヨネーズ、 油、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、 にんにく、 赤ピーマン、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 こまつな、 しょうが、ながねぎ、 りんご	608 kcal 22.1 g 16.2 g 2.7 g		
13金	○	薩摩芋の日の献立 さつまいも ごはん			さばのみそやき	からしあえ けんちんじる	牛乳、さば、みそ、鶏肉、豆腐	米、もち米、さつまいも、 ごま、砂糖、ごま油、 さといも、こんにゃく	しょうが、キャベツ、 にんじん、 もやし、こまつな、 だいこん、 ごぼう、しめじ、 干しいだけ、 長ねぎ	569 kcal 34.2 g 16.5 g 2.3 g
16月	○	きんぴらごはん	とりにくの ピリからやき	ツナサラダ なまあげのみそしる	牛乳、鶏肉、ツナ、生揚げ、みそ	米、麦、油、砂糖、ごま油、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、 いんげん、 にんにく、しょうが、 長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 もやし、 玉ねぎ、こまつな	578 kcal 23.9 g 20.4 g 2.5 g		
17火	○	グラパン		かぼちゃのサラダ むぎいりミネストローネ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 チーズ、ベーコン	パン、油、小麦粉、バター、 砂糖、じゃがいも、 麦	玉ねぎ、マッシュルーム、 かぼちゃ、 きゅうり、キャベツ、 しょうが、 ながねぎ、 にんにく、 にんじん、 セロリ、 トマト	568 kcal 22.6 g 25.4 g 2.7 g		
18水	○	ごはん	ブルコギ	きのこスープ なし	牛乳、豚肉、みそ、 コチジャン、 ベーコン	米、油、砂糖、ごま、 ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、 にら、 玉ねぎ、 にんじん、 長ねぎ、 だいすもやし、 ピーマン、 赤ピーマン、 えのきだけ、 しめじ、 干しいだけ、 はくさい、 梨	630 kcal 21.2 g 25.1 g 2.3 g		
19木	○	そぼろごはん	かつおの あずまに	ゆかりあえ さつまいも	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、 たまご、カツオ、 豚肉、 豆腐、みそ	米、油、砂糖、でん粉、 ごま、 こんにゃく、 さつまいも	しょうが、 きぬさや、 長ねぎ、 キャベツ、 かぶ、 赤しそ、 にんじん、 だいこん、 ごぼう	645 kcal 29.1 g 22.4 g 2.4 g		
20金	○	むぎごはん	ポークカレー	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、 にんじん、 玉ねぎ、 セロリ、 トマト、 もやし、 きゅうり、 キャベツ、 こまつな、 もも、 パイン、 みかん	633 kcal 20.5 g 18.5 g 2.1 g		
23月	○	わかめごはん	やさしいの はさみあげ (なす・れんこ ん)	くたくさんみそしる みかん	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	米、油、でん粉、小麦粉、 パン粉、じゃがいも	なす、 れんこん、 玉ねぎ、 にんじん、 だいこん、 ごぼう、 ぶなしめじ、 長ねぎ、 ほうれんそう、 みかん	688 kcal 21.9 g 18.8 g 2.5 g		
24火	○	さといもごはん	ひじきいり たまごやき	キムチスー りんご	牛乳、油揚げ、 昆布、 豚肉、 ひじき、 たまご、 チーズ、 調理用牛乳、 豆腐、 みそ	米、麦、さといも、 油、 砂糖、 ごま油、 はるさめ	にんじん、 玉ねぎ、 干しいだけ、 いんげん、 チンゲンツァイ、 はくさい、 キムチ漬、 もやし、 長ねぎ、 にら、 しょうが、 りんご	616 kcal 26.6 g 24.5 g 2.6 g		
25水	○	ごはん	にぎすのからあげ	おかかあえ とんじる のりのつくだに	牛乳、のり、 にぎす、 鰹節、 豚肉、 豆腐、 みそ	米、砂糖、小麦粉、 でん粉、 油、 こんにゃく	こまつな、 キャベツ、 えのきだけ、 しょうが、 にんじん、 ごぼう、 だいこん、 長ねぎ	647 kcal 33.6 g 23.0 g 2.5 g		
26木	○	ガーリックトースト	さけと あきやさしい シチュー	めぐみちゃんメニュー にしとうきょう やさしいサラダ	牛乳、さけ、 鶏肉、 調理用牛乳、 生クリーム	パン、油、 バター、 オリーブ油、 さつまいも、 じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ	にんにく、 玉ねぎ、 にんじん、 かぶ、 しめじ、 しょうが、 ながねぎ、 はくさい、 ブロッコリー、 だいこん	598 kcal 25.6 g 26.3 g 2.3 g		
27金	○	ごはん	すぶた	ひじきのごまあえ スイートポテト	牛乳、豚肉、 ひじき、 たまご、 調理用牛乳、 生クリーム	米、 でん粉、 油、 練りごま、 ごま、 さつまいも、 バター、 砂糖	しょうが、 にんにく、 にんじん、 玉ねぎ、 だけのこ、 ピーマン、 干しいだけ、 水菜、 はくさい、 キャベツ、 赤ピーマン	672 kcal 20.5 g 19.9 g 2.6 g		
30月	○	こまつなチャーハン	しゅうまい	やさしいのちゅうかあえ わかめたまごスープ	牛乳、豚肉、 ベーコン、 豆腐、 たまご、 わかめ	米、 麦、 ごま油、 でん粉、 しゅうまいの皮	だけのこ、 にんじん、 こまつな、 しょうが、 玉ねぎ、 干しいだけ、 とうもろこし、 だいこん、 キャベツ、 きくらげ	603 kcal 22.6 g 22.0 g 2.8 g		
31火	○	ハロウィン あげパン	パンプキン シチュー	おばけのもりサラダ	牛乳、豚肉、 ベーコン、 調理用牛乳、 生クリーム	パン、油、 砂糖、 紫いも、 じゃがいも、 バター、 小麦粉	ブロッコリー、 にんじん、 かぼちゃ、 とうもろこし、 マッシュルーム、 玉ねぎ、 ハセリ	640 kcal 21.0 g 29.7 g 2.5 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> 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。  
かぼちゃ・さつまいも・こまつな・かぶ・ほうれん草・キャベツ・だいこん・ブルーベリー