



10月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和6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
1火	○	6年生の移動教室先：群馬県の料理 ぶたにくとまいたけのごはん			牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、油、砂糖、こんにゃく、さといも	まいたけ、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ、だいこん	608 kcal 20.2 g 20.8 g 2.4 g
2水	○	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 うのはなのにものごじる			牛乳、鮭、生揚げ、鶏肉、おから、ちくわ、豚肉、大豆、みそ	米、砂糖、でん粉、こんにゃく、油、さといも、こんにゃく	こまつな、だいこん、玉ねぎ、葉ねぎ、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、いんげん、ごぼう	655 kcal 30.8 g 25.0 g 2.4 g
3木	○	ごこくごはん	アジフライ ごまみそかけ	ミネラルたっぷりサラダ ひじきスープ	牛乳、あずき、あじ、みそ、くきわかめ、大豆、ベーコン、豆腐、ひじき、たまご	米、あわ、きび、麦、赤米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、でん粉	キャベツ、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、こまつな	613 kcal 27.8 g 19.8 g 2.2 g
4金	○	グラパン			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、長ねぎ、にんにく、にんじん、セロリ、トマト	628 kcal 24.7 g 26.5 g 2.7 g
7月	○	むぎごはん	マーボーはるさめ	キャベツのちゅうかつづけ かいこうしょう	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、たまご	米、麦、油、砂糖、はるさめ、でん粉、ごま油、ごま、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、長ねぎ、にら、キャベツ、だいこん	683 kcal 22.8 g 20.2 g 1.7 g
8火	○	西東京市の友好都市：千葉県勝浦市の料理「勝運カツ」 ごはん かつんカツ やさいのあさづけ ごもくじる			牛乳、かつお、鶏肉、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、こまつな	602 kcal 28.1 g 16.8 g 2.0 g
9水	○	やきにくロールトースト			牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、生クリーム、豆腐、たまご	パン、油、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、水あめ、バター、はるさめ、でん粉	しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、もやし、えのきだけ、にら	670 kcal 26.9 g 31.5 g 2.5 g
10木	○	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、豆腐、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、玉ねぎ、なす、にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、グリーンピース、らっきょう、ブルーベリー、干しぶどう	652 kcal 25.7 g 23.6 g 1.6 g
11金	○	薩摩芋の日の献立 さつまいもごはん やさいのはさみあげ こんぶあえ なめこのみそしる			牛乳、豚肉、昆布、油揚げ、みそ	米、もち米、さつまいも、油、でん粉、小麦粉、パン粉	なす、れんこん、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なめこ、だいこん、こまつな、長ねぎ	651 kcal 21.6 g 18.5 g 2.5 g
15火	○	あきの かおりごはん	さばの カレーあげ	はくさいとりんごのサラダ さわにわん	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、豚肉	米、もち米、油、さつまいも、小麦粉、でん粉、油	にんじん、しめじ、しょうが、とうもろこし、はくさい、玉ねぎ、きゅうり、りんご、だいこん、えのきだけ、こまつな、長ねぎ	622 kcal 35.6 g 23.5 g 2.0 g
16水	○	ガーリック フランス	さけと あきやさいの シチュー	カラフルやさいサラダ	牛乳、さけ、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	パン、バター、オリーブ油、油、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、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、長ねぎ、はくさい、ブロッコリー、だいこん	612 kcal 25.6 g 26.3 g 2.3 g
17木	はっこう	ごはん	チキンカツ	カレーにくじゃが かきたまじる	発酵乳、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、ただのこ、干し椎茸、長ねぎ、こまつな	649 kcal 26.4 g 23.0 g 2.1 g
18金	○	そぼろごはん	あげだしどうふ	ゆかりあえ さつまじる	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、たまご、豆腐、鰹節、豚肉、油揚げ、みそ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、コーンスターチ、でん粉、こんにゃく、さつまいも	しょうが、絹さや、長ねぎ、キャベツ、ゆかり、にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい	670 kcal 25.4 g 26.6 g 2.3 g
21月	○	イングリッシュウィークの献立 イギリスパンのサンド フィッシュ アンドチップス			牛乳、たら、鶏肉、ベーコン	パン、マーガリン、小麦粉、でん粉、油、じゃがいも、マカロニ、砂糖	いちごジャム、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト	630 kcal 25.8 g 27.6 g 2.7 g
22火	○	ごはん	さんまの かばやき	わふうポテトサラダ だいこんのみそしる	牛乳、さんま、ひじき、油揚げ、わかめ、みそ	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、れんこん、にんじん、キャベツ、さやいんげん、だいこん、えのきだけ、こまつな、長ねぎ	650 kcal 23.6 g 27.3 g 2.6 g
23水	○	キャロット ライス	かぶとチキンの フリカッセ	あげごぼうサラダ かき	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、大豆	米、バター、小麦粉、油、砂糖	にんじん、かぶ、グリーンピース、玉ねぎ、だいこん、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、こまつな、かき	642 kcal 24.4 g 19.5 g 1.9 g
24木	○	音楽会応援献立：のどに良いうどん・しょうが・蓮根・なし、りんごなどを使います かきたまうどん れんこんいりさつまあげ なしとりんごのゼリー			牛乳、鶏肉、かまぼこ、たまご、たら、いか、昆布	うどん、油、でん粉、砂糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな、れんこん、ごぼう、いんげん、りんご、りんご、なし、市街	605 kcal 28.0 g 22.8 g 2.6 g
25金	○	音楽会応援献立：のどに良い 蜂蜜・レモン・大根・しょうが・ねぎ・卵などを使います だいこんピラフ とりにくの ハニーレモンやき トマトとたまごのスープ			牛乳、鶏肉、かまぼこ、たまご、たら、いか、昆布	米、麦、バター、はちみつ、砂糖、でん粉	にんじん、だいこん、青ピーマン、とうもろこし、レモン、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、トマト、セロリ、こまつな	601 kcal 22.0 g 18.7 g 1.6 g
29火	○	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、砂糖、ごま、練りごま、さつまいも、バター	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ただのこ、青ピーマン、干し椎茸、水菜、はくさい、キャベツ、赤ピーマン	674 kcal 20.6 g 20.1 g 1.7 g
30水	○	むぎごはん	きのこカレー	じゃこのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、干し椎茸、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、ちくわ	649 kcal 21.5 g 22.3 g 2.0 g
31木	○	おばけの もりのピラフ	いかの ハーブやき	こまつなスープ かぼちゃプリン	牛乳、鶏肉、いか、豆腐、調理用牛乳、生クリーム	米、麦、油、オリーブ油、でん粉、砂糖	トマト、玉ねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、グリーンピース、にんにく、長ねぎ、こまつな、干し椎茸、しょうが、かぼちゃ	600 kcal 26.7 g 21.2 g 2.6 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

裏面：給食だより「食品ロスをなくそう！クイズ」の

<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。
こまつな・ブロッコリー・ブルーベリー・柿
※天候等により他地区になることもあります。



こたえ

Q1＝②【日本の食品ロスの量は約472万トン（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になる。】 Q2＝①③⑤【売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。】 Q3＝①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす