



10月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7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水	○	ごぼうナンピザ		コーンポテト きのこのスープ フルーツバナナコッタ	牛乳,豚肉,チーズ, 鶏肉,生クリーム,	ナシ,オリーブ油,じゃがいも, バター,油,でん粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,ごぼう,ピーマン, とうもろこし,はくさい,こまつな, セロリー,にんじん,えのきだけ, しめじ,生しいたけ,桃缶詰,パイ ン缶	636 kcal 25.4 g 24.4 g 2.5 g
2木	○	大豆からできる「豆腐の日の献立」 さけごはん あげだし豆腐		うのはなのにももの ごじる	牛乳,鮭,豆腐,おから, ちくわ,豚肉,大豆,味噌	米,こま,でん粉,小麦粉, 砂糖,こんにゃく,油,里芋	生しいたけ,えのきだけ,しめじ, 万能ねぎ,しょうが,にんじん, 干しいたけ,長ねぎ,だいこん, さやいんげん,ごぼう	653 kcal 28.4 g 24.6 g 2.5 g
3金	○	下野谷遺跡「縄文風献立」 こだいまいごはん しょうもんもりのしそバーグ		さけときのこの くだくさんじる	牛乳,あずき,豚肉,豆腐, 味噌,鮭	米,もち米,きび,赤米, 栗,パン粉,砂糖,里芋	玉ねぎ,青しそ,はくさい, だいこん,にんじん, 干しいたけ,しめじ, こまつな,ワラビ	607 kcal 30.5 g 19.4 g 2.3 g
6月	○	十五夜の献立 ごはん ぶたにくのしぐれに		さといものいなかじる おつきみだんご	牛乳,豚肉,味噌,豆腐, かまぼこ	米,こんにゃく,油,砂糖,里芋, ごま油,白玉粉,上新粉,でん粉	しょうが,ごぼう,玉ねぎ, こねぎ,だいこん,にんじん, 長ねぎ,こまつな,かぼちゃ	654 kcal 25.9 g 15.4 g 2.1 g
7火	○	6年生の移動教室先:群馬県の料理 とうふめし さばのねぎみそやき		いそべあえ こしねじる	牛乳,豆腐,鰹節,さば, 味噌,のり,豚肉,油揚げ	米,油,砂糖,里芋,こんにゃく	にんじん,干しいたけ, しょうが,にんにく,長ねぎ, キャベツ,こまつな,だいこん, 生しいたけ	612 kcal 25.5 g 26.7 g 2.5 g
8水	○	ごまごはん	きつねの コロッケ	はりはりづけ とうふのみそする	牛乳,おから,豚肉,脱脂粉乳, ひじき,油揚げ,昆布,豆腐,味噌	米,こま,じゃがいも, 油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,切干大根, きゅうり,えのきだけ, こまつな,だいこん,長ねぎ	641 kcal 24.4 g 24.8 g 2.3 g
9木	○	ひじきごはん	ししゃもの ごまやき	ほうれんそうのおひたし かぼちゃとんじる	牛乳,ひじき,油揚げ, 鶏肉,ししゃも,鰹節, 豚肉,豆腐,味噌	米,油,砂糖,小麦粉,こま, しらたき,	干しいたけ,にんじん, ほうれんそう,もやし,かぼちゃ, ごぼう,だいこん,長ねぎ	601 kcal 30.2 g 20.3 g 2.5 g
10金	は つ こ う	目の愛護デーの献立 わふうきのごスパゲティ		あきやさいの ミネストローネ にんじんケーキ	発酵乳,豚肉,ベーコン, 鶏肉,調理用牛乳,たまご	スパゲッティ,オリーブ油, さつまいも,マカロニ, 砂糖,小麦粉,バター	玉ねぎ,ほんしめじ,えのきだけ, まいだけ,ピーマン,にんにく, にんじん,かぶ,キャベツ, セロリー,トマト	601 kcal 21.4 g 17.5 g 2.4 g
14火	○	10/13 薩摩芋の日の献立 さつまいもごはん いわしのたつたあげ		からしあえ けんちんじる	牛乳,いわし,鶏肉, 豆腐,油揚げ	米,もち米,さつまいも, こま,でん粉,油,ごま油, こんにゃく	しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,もやし,だいこん, 長ねぎ,ごぼう	600 kcal 24.3 g 22.0 g 2.1 g
15水	○	むぎごはん	マーボー豆腐	ひらたけのちゅうかサラダ さわやかポンチ	牛乳,豚肉,豆腐,味噌	米,麦,油,ごま油,砂糖, でん粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,長ねぎ, 干しいたけ,たけのこ,にんじん, キャベツ,こまつな,ひらたけ,にら, もやし,桃缶詰,パイナップル,みかん缶	606 kcal 23.3 g 17.1 g 2.0 g
16木	○	こまつなと キャベツの チャーハン	えびだんごの ワンタンスープ	さつまいもと れんこんのあまから	牛乳,豚肉,なると, えび,鶏肉	米,麦,ごま油,でん粉, ワンタン,さつまいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 長ねぎ,キャベツ,こまつな, はくさい,チンゲン菜, れんこん	616 kcal 23.0 g 20.2 g 2.0 g
17金	○	グラパン		かぼちゃサラダ むぎいりトマトスープ	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, マヨネーズ,麦,じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ,マッシュルーム,かぼちゃ, きゅうり,キャベツ,にんにく, にんじん,セロリー,トマト, 長ねぎ	636 kcal 23.4 g 30.2 g 2.4 g
20月	○	むぎごはん	ぶたキムチに	きくらげのたまごスープ ヨーグルトゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉, たまご,ヨーグルト	米,麦,油,しらたき, でん粉,ごま油,砂糖	しょうが,だいずもやし,玉ねぎ, 白菜キムチ漬け,にら,にんじん, チンゲン菜,長ねぎ,だいこん, きくらげ,桃缶詰	628 kcal 23.7 g 23.7 g 1.8 g
21火	○	ざっこくごはん	キャベツメンチ	カリカリじゃこサラダ よしのじる	牛乳,豚肉,凍り豆腐,わかめ, ちりめんじゃこ,鶏肉,豆腐	米,麦,きび,赤米,こま, パン粉,小麦粉,砂糖, 油,ごま油,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,だいこん, にんじん,きゅうり,たけのこ, 長ねぎ,こまつな	668 kcal 28.8 g 24.0 g 2.7 g
22水	○	むぎごはん	あきやさいの チキンカレー	レンズまめのツナサラダ りんご	牛乳,鶏肉,レンズまめ,ツナ	米,麦,油,さつまいも, 小麦粉,バター,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,ごぼう,れんこん, きゅうり,赤ピーマン, キャベツ,りんご	623 kcal 19.9 g 20.5 g 2.0 g
23木	○	チキンドリア		ハーブウィナーサラダ キャベツときのこのスープ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,チーズ, 粉チーズ,ウィナー	米,麦,油,バター,小麦粉, パン粉,砂糖,でん粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,赤ピーマン,きゅうり, マッシュルーム,キャベツ, エリンギ,えのきだけ	644 kcal 23.6 g 26.1 g 2.2 g
24金	○	まいだけごはん	たら の あまずあげ	はるさめサラダ もずくのかきたまじる	牛乳,油揚げ,鶏肉,たら, もずく,豆腐,かまぼこ, たまご	米,でん粉,油,はるさめ, ごま,砂糖,ごま油	まいだけ,にんじん,玉ねぎ, きゅうり,キャベツ,もやし, だいこん,長ねぎ	626 kcal 28.7 g 23.1 g 2.7 g
28火	○	とりごぼうピラフ	ブイヤベース	かぼちゃの レモンヨーグルトサラ	牛乳,鶏肉,いか,えび, はたて,かい,ベーコン, ハム,ヨーグルト	米,麦,油,砂糖,マカロニ, オリーブ油,じゃがいも, マヨネーズ	玉ねぎ,ごぼう,にんじん,しめじ, エリンギ,にんにく,ピーマン, 赤ピーマン,セロリー,キャベツ, トマト,かぼちゃ,きゅうり,レモン	609 kcal 29.9 g 18.9 g 2.7 g
29水	○	ごはん	すきやきに	だいこんサラダ かき	牛乳,豚肉,焼き豆腐	米,しらたき,ふ,油,砂糖	にんじん,はくさい,長ねぎ, 干しいたけ,だいこん, きゅうり,赤ピーマン,玉ねぎ, かき	603 kcal 25.8 g 18.5 g 2.3 g
30木	○	かいせんしおやきそば		おこげのスープ トールーフア	牛乳,豚肉,いかえび, 鶏肉,豆腐,きな粉	中華めん,油,ごま油, おこげ,砂糖	にんにく,しょうが,にら,キャベツ, 玉ねぎ,にんじん,干しいたけ, ピーマン,だいこん,長ねぎ,水菜	649 kcal 25.6 g 22.0 g 2.0 g
31金	○	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,きな粉,ベーコン, 豚肉,調理用牛乳, 生クリーム	パン,油,砂糖,じゃがいも, バター,小麦粉	ブロッコリー,キャベツ,にんじん, しょうが,かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	606 kcal 19.4 g 28.4 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。