

10月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
1	水		合唱コンクールのため、給食はありません。お弁当をご準備ください。						
2	木	主食	鶏肉の生姜ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, えのきたけ	740 kcal 38.1 g	
		主菜	さばのみそ漬け焼き		鯖, 味噌	砂糖			
		副菜	切り干し大根の煮付け		さつま揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん, 椎茸		
		副菜	きんぴら汁		豚肉	こんにゃく, 油	ごぼう, にんじん, 長ねぎ		
3	金	主食・菜	トマトライスのクリームソースがけ	ジョア	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	米, 油, 小麦粉, バター	トマト, 玉ねぎ, マッシュルーム, 鞘いんげん, とうもろこし	803 kcal 30.8 g	
		副菜	キッシュ		ハム, たまご, 牛乳, 生クリーム, チーズ	油	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, まいたけ		
		副菜	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, きゅうり		
6	月	主食	梅じゃこごはん		ちりめんじゃこ	米, ごま	梅	727 kcal 32.5 g	
		主菜	さんまの筒煮		秋刀魚	砂糖	しょうが		
		副菜	さつまいもサラダ		ツナ	さつま芋, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, とうもろこし		
		副菜	お月見白玉汁		鶏肉	白玉粉	かぼちゃ, にんじん, 大根, えのきたけ		
7	火	主食・菜	サンマーメン		豚肉	中華めん, 油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 白菜, きくらげ, 長ねぎ	807 kcal 34.5 g	
		副菜	豆腐団子のあんかけ		豆腐, 鶏肉, ちりめんじゃこ	でん粉, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, しょうが		
		副菜	野菜の香味和え			砂糖, 油, ごま	かぶ, きゅうり, キャベツ, しょうが		
8	水	主食	麦ごはん			米, 麦		817 kcal 33.3 g	
		主菜	大豆と小魚の揚げ煮		煮干し, 大豆	でん粉, 油, 砂糖			
		副菜	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖, でん粉	にんじん, 筍, 玉ねぎ, 椎茸, 鞘えんどう		
		副菜	なめこ汁		豆腐, 油揚げ, 味噌		なめこ, 大根, 長ねぎ		
9	木	主食	キムチチャーハン		豚肉	米, 油, 砂糖, ごま	キムチ, にんじん, 長ねぎ	833 kcal 40.6 g	
		主菜	ジャンボ梅しそ餃子		鶏肉	ぎょうざの皮, 砂糖, 油, でん粉	しょうが, キャベツ, しそ, 梅		
		副菜	中華コーンスープ		なると, たまご	でん粉	とうもろこし, チンゲンサイ, 長ねぎ		
		その他	ぶどう				ぶどう		
10	金	主食・菜	セルフフィッシュバーガー		メルルーサ	パン, 小麦粉, パン粉, 油		729 kcal 24.6 g	
		主菜	キャベツのカレーポトフ		豚肉, ベーコン, ウインナー	じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー		
		その他	ブルーベリーチーズケーキ		チーズ, 生クリーム, 牛乳	砂糖, 小麦粉, ビスケット	ブルーベリー		
14	火	主食・菜	中華丼		豚肉, いか, えび	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 筍, きくらげ, チンゲンサイ	836 kcal 36.9 g	
		副菜	茎わかめのごま風味		茎わかめ	油, 砂糖, ごま	にんじん, もやし		
		その他	焼きりんご			砂糖, バター	りんご		
15	水	主食	秋の香りごはん			米, もち米, 栗, 油, 砂糖, ごま	しめじ, えのきたけ, まいたけ	729 kcal 24.6 g	
		主菜	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でん粉, 油	しょうが, にんにく		
		副菜	こっばなます		油揚げ, 味噌	砂糖, ごま	大根, にんじん, 椎茸		
		副菜	かきたま汁		かまぼこ, 豆腐, たまご	でん粉	筍, ほうれん草, 長ねぎ		
16	木	主食	鶏ごぼうごはん		鶏肉	米, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	812 kcal 30.3 g	
		主菜	かつおのあずま煮		鰹	でん粉, 油, 砂糖	しょうが		
		副菜	小松菜のひじき和え		ひじき	油, 砂糖	小松菜, 大根, にんじん		
		副菜	みぞれ汁		鶏肉, 油揚げ, 味噌		にんじん, 大根, しめじ, 水菜, 長ねぎ		
17	金	主食・菜	カツ丼		豚肉	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油		722 kcal 29.2 g	
		副菜	ジンジャーベジスープ		鶏肉	じゃが芋	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 鞘いんげん, セロリー, しょうが		
		その他	紅白ポンチ		寒天, カルピス	砂糖	クランベリー, りんご, 桃		
20	月		親校・本町小学校が振替休業日のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。						
21	火	主食	ジャンバラヤ		ウインナー	米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, セロリー, ピーマン, 赤パプリカ	748 kcal 25.0 g	
		主菜	いかのオーロラソースかけ		いか	でん粉, 油, ノンエッグマヨネーズ			
		副菜	レンズ豆のスープ		ベーコン, レンズ豆	油	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, 小松菜, とうもろこし		
22	水	主食・菜	きのこのカレーライス		豚肉, チーズ	米, 麦, じゃが芋, 小麦粉, バター, 油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ,	712 kcal 39.3 g	
		副菜	大根サラダ			油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根, とうもろこし		
		その他	りんご				りんご		
23	木	主食	麦ごはん			米, 麦		757 kcal 33.3 g	
		主菜	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭, 味噌	砂糖, バター, 油	玉ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, ピーマン		
		副菜	ごま酢和え			ごま, 砂糖	大根, にんじん, もやし, きゅうり		
		副菜	わか玉汁		鶏肉, わかめ, たまご		にんじん, 長ねぎ		
24	金	主食	おつきりこみ		豚肉, 油揚げ	うどん, 油, こんにゃく	大根, にんじん, ごぼう, 椎茸, 長ねぎ	798 kcal 39.5 g	
		主菜	さといもコロッケ		鶏肉	里芋, 油, パン粉, 小麦粉	玉ねぎ		
		その他	みかん				みかん		

裏面あり



日	曜		献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
27	月	主食	大豆ごはん		大豆	米, 砂糖, 油	798 kcal 39.5 g
		主菜	玉子焼き		たまご	油, 砂糖	
		副菜	蓮根の煮物		鶏肉	油, 里芋, 砂糖	
		副菜	わかめの味噌汁		わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌		
28	火	2学年給食なし	菜		鶏肉	米, 油	702 kcal 25.9 g
		副菜	お団子スープ		鶏肉	パン粉, でん粉, じゃが芋, バター	
		副菜	パリパリサラダ			油, 砂糖, しゅうまいの皮	
29	水	2学年給食なし	食			パン	787 kcal 33.0 g
		主菜	マカロニサラダ		鶏肉, 牛乳, チーズ	マカロニ, 油, 小麦粉, バター	
		副菜	キャロットラペ		ツナ	油, 砂糖	
		副菜	コンソメスープ		ベーコン	油, じゃが芋	
30	木	主食	きんぴらごはん		豚肉	米, こんにゃく, ごま, 油, 砂糖	746 kcal 34.4 g
		主菜	ハンバーグ		豚肉, 鶏肉, 牛乳	パン粉, 砂糖	
		副菜	小松菜の磯和え		のり	油	
		副菜	さつま汁		さつま揚げ, 味噌	さつま芋, こんにゃく	
31	金	主食・菜	大根おろしスパゲッティ		ツナ, ツナ, のり	スパゲッティ, 油, 砂糖	736 kcal 32.8 g
		副菜	おばけの森のサラダ		えび	油, 砂糖	
		その他	パンプキンタルト		牛乳, 生クリーム	バター, 砂糖, タルト	

＊食材の都合により献立を変更する場合があります。



全学級	：10/1	合唱コンクール日のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。
全学級	：10/20	本町小振替休業日のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。
のびる3年及び3学年：10/9,10,14 修学旅行及び振替休業日のため、給食はありません。		
1学年	：10/23	校外学習のため、給食はありません。
2学年	：10/28,29	職場体験のため、給食はありません。

☆10月の献立メモ☆

10月6日	十五夜献立	『さつまいもサラダ』『お月見白玉汁』 十五夜とは、旧暦の8月15日の夜を指し、一年で一番美しいとされる月を鑑賞する行事です。美しい月を見ながら、食べ物ごとれたことに感謝して、月に見立てたものや、とれた作物をお供えします。十五夜は、別名「芋名月」ともいわれ、給食では「さつまいも」を使った『さつまいもサラダ』と『お月見白玉汁』をつくります。
10月10日	目の愛護デー	『ブルーベリーチーズケーキ』 10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると人の目と眉に見えるからだそうです。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。疲れ目に効果があるブルーベリーを使って『ブルーベリーケーキ』をつくります。
10月31日	ハロウィンの料理の献立	10月31日はハロウィンです。最近では日本でも身近な行事になってきました。ハロウィンとは、秋の農作物の収穫を祝い、悪いおばけを追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。『おばけの森のサラダ』は森をイメージして、ブロッコリーを使いサラダをつくります。デザートはかぼちゃを使って、「パンプキンタルト」を手作ります。お楽しみに！！

10月の給食で使用する旬の食材



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

さば

魚の脂肪は不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病予防に効果的なEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富です。EPAは血液中のコレステロールや中性脂肪を抑えて、血液をサラサラにしてくれます。DHAは脳の栄養素ともいわれ、成長期に積極的に取り入れたい成分です。

かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜の代表格です。特に豊富に含まれているのがβカロテンです。βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わり、視力の維持、皮膚の維持、喉を守る働きをしてくれます。

今月は西東京市の田倉農園さんから大根、小松菜が届く予定です。

《学校給食費上乘せについてのお知らせ》

西東京市立小中学校 保護者の皆様へ

日頃から西東京市教育行政についてご理解・ご協力いただきありがとうございます。
西東京市では、令和7年度も学校給食費無償化を継続しておりますが、令和7年10月～令和8年3月の間、学校給食の質・量を確保し、安定的に提供することを目的とした物価高騰対策を実施することとしました。市立小学校・中学校の学校給食1食につき、31～41円(約10%)の上乗せを行います。
今後も市立小学校及び中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。

<問い合わせ先>
西東京市教育委員会
学務課保健給食係