

10月の献立表



令和8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	木	主食	ひじきごはん		ひじき, 鶏肉	米, 油, 砂糖	椎茸, ごぼう, にんじん, 枝豆	763 kcal 40.8 g
		主菜	鮭の塩焼き		鮭			
		副菜	白菜の煮びたし		油揚げ		白菜, ほうれん草, にんじん	
		副菜	つみっこ		鶏肉, 油揚げ	小麦粉, じゃが芋, こんにゃく	にんじん, 大根, れんこん, 椎茸, 長ねぎ	
2	金	主食	栗ごはん			米, もち米, 栗		875 kcal 39.6 g
		主菜	いかの香味焼き		いか		しょうが	
		副菜	湯葉と小松菜のおひたし		湯葉	砂糖	小松菜, 白菜	
		副菜	けんちん汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐	油, じゃが芋, 里芋, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
		その他	抹茶ミルクプリン		寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖	抹茶	
5	月	3年、のびる3年 給食なし	ビーンスパエリア		ベーコン, いか, えび, 大豆, 金時豆	米, バター, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 赤パプリカ, マッシュルーム, ピーマン	769 kcal 29.9 g
		副菜	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
		副菜	サーモンチャウダー		ベーコン, 鮭, 牛乳, 生クリーム	じゃが芋, 小麦粉, バター	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草	
6	火	3年、のびる3年 給食なし	ぶどうパン			パン		711 kcal 32.1 g
		副菜	キリクリームチーズ		キリクリームチーズ			
		主菜	ミートポテトグラタン		牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ	じゃが芋, バター	トマト, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	
		副菜	千切りキャベツのスープ		ベーコン, 大豆	油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリー	
7	水	3年、のびる3年 給食なし	野菜タンメン		豚肉	中華めん, 油	にんじん, もやし, 白菜, 長ねぎ, 小松菜, 大根	702 kcal 36.4 g
		主菜	肉だんごのもち米蒸し		豚肉, たまご	もち米, でん粉	玉ねぎ, 長ねぎ, 椎茸, 筍, しょうが	
		その他	みかん				みかん	
8	木	主食	高野豆腐のそぼろごはん		鶏肉, 凍り豆腐	米, 油, 砂糖	椎茸, にんじん, 枝豆	796 kcal 43.3 g
		主菜	勝運カツ		鯉, たまご	小麦粉, パン粉, 油	しょうが, にんにく	
		副菜	野菜のおひたし				白菜, にんじん, 小松菜	
		副菜	すまし汁		豆腐	ふ	にんじん, えのきたけ, 小松菜, 長ねぎ	
9	金	主食・菜	クッパ		豚肉, たまご	米, 油	にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ, もやし, 万能ねぎ	702 kcal 30.5 g
		主菜	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	
		副菜	糸寒天ごま酢和え		寒天	ごま, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	
13	火	主食・菜	豚丼		豚肉	米, 油, しらたき, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, きくらげ, にら	833 kcal 34.2 g
		副菜	磯ビーンズ		大豆, のり	でん粉, 油		
		副菜	中華コーンスープ		鶏肉, 豆腐	油, でん粉	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, 長ねぎ, 小松菜	
		その他	みかん				みかん	
14	水	主食	ごはん			米		760 kcal 35.9 g
		副菜	のりの佃煮		ほしのり	砂糖		
		主菜	さばの文化干し		鯖			
		副菜	春菊のおひたし			砂糖	ほうれん草, もやし, 春菊	
		副菜	根菜汁		豚肉, 油揚げ, 味噌	さつま芋, 油	大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜	
15	木	主食	秋の香りごはん		油揚げ	米	にんじん, しめじ	742 kcal 38.0 g
		主菜	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭, 味噌	砂糖, バター	キャベツ, 玉ねぎ, えのきたけ, にんじん, にんにく, しょうが	
		副菜	大根ときゅうりの浅漬け				大根, きゅうり	
		副菜	さつま汁		豚肉, 味噌	油, さつま芋, こんにゃく	しょうが, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
16	金	主食・菜	カツカレー	ジョア	豚肉	米, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン, パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	887 kcal 30 g
		その他	白玉フルーツポンチ			白玉粉, 砂糖	みかん, りんご, 桃	
20	火	主食・菜	麻婆豆腐丼		豆腐, 豚肉, 味噌	米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 筍, 椎茸, 長ねぎ, 玉ねぎ, 万能ねぎ	731 kcal 33.1 g
		副菜	もやしのナムル			砂糖, 油	もやし, にんじん	
		副菜	にら玉汁		鶏肉, たまご	でん粉	にら	
21	水	主食・菜	ピザトースト		ベーコン, チーズ	パン	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	712 kcal 24.5 g
		副菜	3種の豆のサラダ		ミックスビーンズ	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
		副菜	ホワイトシチュー		鶏肉, ベーコン, 牛乳	じゃが芋, 油, 小麦粉, バター	玉ねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, にんにく	



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)
23	金	主食	きのこごはん		豚肉, 油揚げ	米, 砂糖	にんじん, しめじ, えのきたけ, しいたけ	795 kcal 40.0 g
		主菜	さばのゆずみそかけ		鯖, 西京味噌	砂糖	しょうが, ゆず(果皮、生)	
		副菜	おひたし				白菜, 小松菜, にんじん	
		副菜	豚汁		豚肉, 油揚げ, 味噌	油, こんにゃく, じゃが芋	しょうが, にんじん, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜	
26	月	主食・菜	キャベツの和風スパゲッティ		豚肉, ベーコン	スパゲッティ, 油	にんにく, キャベツ, にんじん, しめじ, 長ねぎ, ピーマン	732 kcal 30.6 g
		副菜	スイートポテトパン		牛乳	パン, さつま芋, バター, 砂糖		
		副菜	野菜スープ		ベーコン	油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜	
27	火	主食	キムチチャーハン		豚肉, たまご	米, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, にら, キムチ	835 kcal 34.7 g
		主菜	ユーリンチー		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	
		副菜	チンゲン菜のスープ		鶏肉, 豆腐	でん粉	玉ねぎ, チンゲンサイ	
		その他	柿				柿	
28	水	主食	五穀ごはん			米, 雑穀(五穀)		725 kcal 37.9 g
		主菜	さばの味噌煮		鯖, 味噌	砂糖	しょうが	
		副菜	いそ和え		のり		小松菜, もやし, にんじん	
		副菜	せんべい汁		鶏肉	南部せんべい	ごぼう, にんじん, しめじ, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	
29	木	主食	ホットドック		ウインナー, チーズ	パン, マーガリン		815 kcal 31.9 g
		副菜	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ	
		主菜	ポトフ		豚肉, ウインナー	油, じゃが芋	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, かぶ, 小松菜, しょうが	
30	金	主食・菜	ペンネボロネーゼ		豚肉, チーズ	ペンネ, 油	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, パセリ	830 kcal 31.4 g
		副菜	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 赤パプリカ, きゅうり, 枝豆, とうもろこし, 玉ねぎ	
		その他	かぼちゃマフィン		たまご, 豆乳	バター, 砂糖, ホットケーキミックス	冷凍かぼちゃ(ペースト)	

＊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　：10/19　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。
	全学級　：10/22　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。
	のびる3年及び3学年：10/5～7　修学旅行及び振替休業日のため、給食はありません。

☆10月の献立メモ

10月2日　修学旅行の献立　「栗ごはん」「抹茶ミルクプリン」

10月5日から3年生が京都・奈良へ修学旅行です。この日は、京都の食材を使った献立で、『栗ごはん』には京都府丹波地方の「丹波栗」、デザート『抹茶のミルクプリン』には「宇治抹茶」を使います。修学旅行では、京都・奈良の食文化にも触れてみましょう。

10月30日　ハロウィンの献立　「かぼちゃのマフィン」

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。ハロウィンは、ヨーロッパの古い祭りなどが起源とされ、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。30日の給食では、かぼちゃを使って「かぼちゃマフィン」を手作りします。お楽しみに！！



10月の給食で使用する旬の食材



さば

さばには、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸が多く含まれています。EPAやDHAは血液中の中性脂肪を減らす働きなどがあります。また、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カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、喉の健康を保つ働きがあります。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の
田倉農園さんから小松菜が届く予定です。

—お願い—
給食エプロンのご家庭での洗濯につきまして、日頃よりご協力いただきありがとうございます。洗濯後のエプロン等の「香り」を苦手と感じる生徒もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。