

# 10月の献立表



令和3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	金	主食・菜 きのこのカレーライス	豚肉	米・麦・じゃがいも・小麦粉・マーガリン・油	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・エリンギ	773 kcal		
		副菜 大根サラダ					油・砂糖	野菜・きゅうり・大根・とうもろこし
		その他 りんご						
4	月	主食 鶏ごぼうごはん	鶏肉	米・ごま・油・砂糖	ごぼう・人参	768 kcal		
		主菜 かつおの東煮	鮭	でん粉・油・砂糖	しょうが			
		副菜 さつま汁	さつま揚げ・みそ	さつまいも・こんにやく	大根・人参・長ねぎ		35.6 g	
5	火	主食・菜 長崎ちゃんぽん	豚肉・えび・いか・かまぼこ・牛乳	中華めん・油	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	828 kcal		
		副菜 鶏肉の長崎天ぷら	鶏肉	小麦粉・砂糖・油				
		その他 アロエヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	アロエ・ナタデココ・みかん		40.0 g	
6	水	主食 中華サイハン	鶏肉・たまご	米・もち米・油・砂糖	たけのこ・チンゲンツァイ・長ねぎ	743 kcal		
		主菜 さつま芋とれんこんの甘辛いため	メルルーサ	でん粉・さつまいも・油・砂糖	しょうが・れんこん			
		副菜 ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮・油	人参・もやし・小松菜・長ねぎ		27.3 g	
7	水	のびる3学年給食なし	主菜 わかめごはん	わかめ	米	771 kcal		
		主菜 ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉・パン粉・油				
		副菜 キャベツの梅おかか和え	豆腐・油揚げ・みそ		キャベツ・きゅうり・もやし・人参・梅		33.4 g	
8	金	のびる3学年・3学年給食なし	副菜 きのこ汁		しょうが・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ	720 kcal		
		主菜 黒砂糖パン		パン				
		主菜 ポトフ	ベーコン・豚肉	じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・かぶ・キャベツ・セロリー		26.4 g	
11	月	親校・本町小学校が振替休日のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。						
12	火	2学年給食なし	食・菜 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	807 kcal	
		副菜 いかのオーロラソースかけ	いか	ベーコン・レンズ豆	でん粉・油・マヨネーズ			29.3 g
13	水	1学年給食なし	副菜 レンズ豆のスープ	ベーコン・レンズ豆	油	人参・玉ねぎ・セロリー・小松菜・とうもろこし	762 kcal	
		主菜 梅と昆布ごはん	昆布	米・砂糖	梅			
		主菜 高野豆腐のたまご焼き	凍り豆腐・たまご	砂糖	ごぼう・人参・しいたけ・さやいんげん	30.8 g		
14	木	副菜 はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根・にんじん・きゅうり	708 kcal		
		副菜 どさんこ汁	豚肉・わかめ・みそ	油・じゃがいも・バター	人参・玉ねぎ・とうもろこし			
		主菜・菜 ごぼうピザトースト	豚肉・チーズ	パン・油・マヨネーズ	玉ねぎ・ごぼう・ピーマン		32.6 g	
15	金	副菜 たこのマリネサラダ	たこ	油・砂糖	人参・きゅうり・黄パプリカ・玉ねぎ・とうもろこし	756 kcal		
		主菜 ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米・油・砂糖	れんこん・ひじき			
		主菜 鮭の秋風味焼き	さけ・みそ	栗・砂糖	しめじ・人参・長ねぎ		36.1 g	
18	月	副菜 こしね汁	豚肉・油揚げ・豆腐・みそ	油・こんにやく	しいたけ・長ねぎ・大根・人参	752 kcal		
		主菜・菜 味噌煮込みうどん	鶏肉・油揚げ・みそ	うどん・油	しょうが・ごぼう・ピーマン・マッシュルーム・とうもろこし			
		副菜 いが栗揚げ	豚肉・豆腐	パン粉・小麦粉・そうめん・油	玉ねぎ・しょうが・みかん		31.1 g	
19	火	主菜・菜 カレーピラフ	鶏肉	米・油・マーガリン	人参・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・とうもろこし	816 kcal		
		副菜 人参のマーマレード		さつま芋・砂糖・マーガリン	人参・マーマレード			
		副菜 ツナチャウダー	ツナ・牛乳・生クリーム	じゃがいも・バター・油・小麦粉	人参・玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし		24.0 g	
20	水	3学年給食なし	食・菜 ハヤシライス	豚肉・生クリーム	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・バター	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・トマト	962 kcal	
		副菜 ビーンズサラダ	レンズ豆・金時豆・ひよこ豆	油・砂糖	人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ			
		その他 抹茶蒸しパン	牛乳	小麦粉・砂糖・バター・甘納豆	抹茶	27.2 g		
21	木	主菜 ぶどうパン		パン		723 kcal		
		主菜 ニョッキのパンプキンスープ	鶏肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・小麦粉・バター	人参・ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー			
		副菜 りんごのサラダ		油・砂糖	りんご・キャベツ・きゅうり		28.4 g	
22	金	主菜 ごはん		米		884 kcal		
		主菜 フィッシュフライ	メルルーサ	小麦粉・パン粉・油				
		副菜 小松菜のひじき和え	ひじき	油・砂糖	小松菜・大根・人参		37.6 g	
25	月	副菜 豚汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	里芋・こんにやく	人参・大根・ごぼう・長ねぎ	707 kcal		
		主菜 コーンライス		米・油	とうもろこし			
		主菜 鶏肉のトマト煮	鶏肉	油	キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト		25.2 g	
26	火	副菜 ほうれんそうときのこのサラダ	ベーコン	油・砂糖	しめじ・ほうれんそう・人参・キャベツ・とうもろこし	752 kcal		
		主菜 丸パン		パン				
		主菜 鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖				
27	水	副菜 ミネストローネ	ベーコン・鶏肉・いんげん豆	マカロニ・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー・トマト	744 kcal		
		その他 ゆずサイダーかん	寒天	砂糖	ゆず・みかん			
		主菜 ふきよせごはん	油揚げ	米・栗・銀杏・油・砂糖	人参・しめじ・まいたけ		37.4 g	
28	木	主菜 さばの塩焼き	鯖			723 kcal		
		副菜 小松菜の磯和え	のり	油	小松菜・もやし・えのきたけ			
		副菜 かきたま汁	かまぼこ・豆腐・たまご	でん粉	たけのこ・長ねぎ		28.2 g	
29	金	のびる学級給食なし	食・菜 五目うま煮丼	生揚げ・豚肉・うずら卵	米・油・砂糖・でん粉	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・しいたけ	811 kcal	
		副菜 わかめ汁	鶏肉・わかめ		大根・人参・長ねぎ			
		その他 柿			柿	33.0 g		
29	金	のびる学級給食なし	食・菜 大根おろしスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ・油・砂糖	玉ねぎ・大根	811 kcal	
		副菜 おばけの森サラダ	えび	油・砂糖	ブロッコリー・カリフラワー・大根・人参			
		その他 パンプキンケーキ	たまご・牛乳	バター・砂糖・小麦粉	かぼちゃ	33.0 g		

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

裏面あり

給食がない日	のびる3学年	7, 8日が修学旅行の予定だったため、給食はありません。7日は校外学習で昼食付きのため、お弁当は不要、8日は通常授業のため、お弁当をご準備ください
	のびる学級	28, 29日は移動教室のため、給食がありません。1日目の28日はお弁当をご準備ください。
	1学年	13日は校外学習のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。
	2学年	12日は校外学習のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。
	3学年	8日は校外学習、20日は校外学習予備日だったため、給食はありません。2日間ともお弁当をご準備ください。



## 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

### さけ(鮭)

サンマと並び秋を代表する魚です。鮭は川から海へ出て成魚となり、産卵のために川に戻ってきます。その途中、成熟までにまだ時間があるものが脂がのって美味しい鮭です。

### 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。

### 柿

秋の味覚の代表である柿は、日本で古くから食べられています。果物の中でもトップクラスと言われるくらいビタミンCが豊富で、免疫力を高めたり、風邪の予防に役立ちます。

## ☆10月の献立メモ☆

### 10月5日 長崎県の郷土料理

『長崎ちゃんぽん』は明治時代に長崎県で生まれた料理です。ちゃんぽんとは「さまざまなものを混ぜること」という意味で、給食では、たっぷりの食材を使ったちゃんぽんをつくります。『鶏肉の長崎てんぷら』は、甘くてやわらかい味付けが特徴で、衣に砂糖を使った天ぷらです。

### 10月8日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」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。給食では、疲れ目に効果があるブルーベリーを使って『ブルーベリーチーズタルト』をつくります。

### 10月18日 十三夜

旧暦の9月13日は十三夜です。十三夜は、十五夜の次に月が美しいとされ、古くからお月見をする風習があります。栗や大豆の収穫時期にあたるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。給食では栗に見立てた『いが栗揚げ』をつくります。

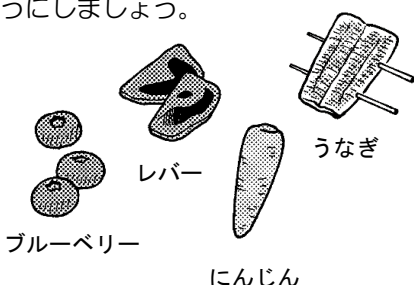
### 10月29日 ハロウィン献立

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となってきました。給食では、ハロウィンには欠かせないかぼちゃを使って『パンプキンケーキ』をつくります。お楽しみに!!



### 目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」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。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



### <7月の食材の主な産地について>

7月の給食で使用した食材の産地について、下記の通りお知らせいたします。使用食材については、天候や収穫状況などの影響を大きく受けるものもあり、衛生上当日納品を基本とします。学校給食では産地の事前公表が困難であることをご了承ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手県	玉ねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
豚肉	茨城県・千葉県	長ねぎ	千葉県	にんにく	香川県
鶏肉	岩手県・宮崎県・鹿児島県	小ねぎ	静岡県	きゅうり	西東京市・千葉県
いか	青森県	にんじん	北海道・千葉県	ピーマン	西東京市
あなご	島根県	大根	北海道・青森県	赤ピーマン	茨城県・長野県
さけ	北海道	小松菜	西東京市	黄ピーマン	茨城県・長野県
子持ちししゃも	カナダ・アイスランド	ほうれん草	群馬県	ごぼう	宮崎県
ちりめんじゃこ	兵庫・瀬戸内	チンゲンサイ	茨城県	もやし	栃木県
パイナップル	沖縄県	絹さや	岩手県	なす	西東京市
とうがん	静岡県	いんげん	千葉県	おくら	熊本県
ゴーヤー	群馬県	キャバツ	長野県	しいたけ	九州・四国
かぼちゃ	神奈川県	にら	栃木県	なめこ	長野県
じゃがいも	長崎県	セロリー	長野県	えのきたけ	長野県