


# 10月の献立表

令和5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)
2	月	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	747 kcal 25.9 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			
3	火	主食	きなこトースト	きな粉	パン, 砂糖, マーガリン	674 kcal 32.7 g			
		主菜	カチャトーラ	鶏肉	小麦粉, 油		キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー, トマト		
		副菜	ガーリックポテト		じゃが芋, 油		にんにく		
4	水	主食・菜	いわしのかば焼き丼	鰯	米, でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	731 kcal 29.4 g			
		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	たぬき汁	豆腐, 油揚げ, 味噌	油, こんにゃく		しょうが, 大根, えのきたけ, 長ねぎ		
5	木	のびる給食なし 主菜・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	756 kcal 35.2 g			
		副菜	鶏肉の長崎天ぷら	鶏肉	小麦粉, 砂糖, 油		にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ		
		副菜	浦上そば	豚肉, さつま揚げ	油, こんにゃく, 砂糖		にんじん, ごぼう, もやし		
6	金	のびる給食なし 主菜・菜	スタミナ丼	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま	769 kcal 30.8 g			
		副菜	ジンジャーベジスープ	鶏肉	じゃが芋		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, にら		
		その他	紅白ポンチ	寒天, 豆乳	砂糖		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, しょうが		
10	火	主食・菜	ハヤシライス	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	955 kcal 28.7 g			
		副菜	ビーンズサラダ	レンズ豆, 金時豆, ひよこ豆	油, 砂糖		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー		
		その他	ブルーベリーケーキ	牛乳	バター, 砂糖, 小麦粉		にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ		
11	水	主食	丸パン		パン	631 kcal 28.6 g			
		主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖, でん粉		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブルーベリー		
		副菜	キャロットラペ	ツナ	油, 砂糖		にんじん		
12	木	副菜	秋野菜のクリームスープ	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	さつま芋, 小麦粉, バター, 油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, かぶ, しめじ			
		主食	中華丼	豚肉, いか, えび	米, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 白菜			
		主菜	中華サラダ		油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし			
13	金	副菜	中華スープ	豚肉	油	大根, 筍, チンゲンサイ, 長ねぎ			
		主食	さつまいもごはん		米, 麦, さつま芋	しょうが			
		主菜	さばの味噌煮	鯖, 味噌	砂糖	大根, にんじん, もやし, きゅうり			
17	火	副菜	ごま酢和え		ごま, 砂糖	ごぼう, にんじん, 長ねぎ			
		主菜	鶏ごぼうごはん	鶏肉	米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん			
		主菜	かつおの東煮	鰹	でん粉, 油, 砂糖	しょうが			
18	水	副菜	芋煮汁	豚肉, 生揚げ	里芋, じゃが芋	にんじん, 大根, まいたけ, 長ねぎ			
		主食	シナモンりんごトースト		パン, マーガリン	りんご			
		主菜	野菜ごろごろシチュー	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	さつま芋, 小麦粉, バター, 油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, ブロッコリー			
19	木	副菜	かぶのサラダ		油, 砂糖	かぶ, きゅうり, にんじん, キャベツ			
		主食	ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米, 油, 砂糖	れんこん			
		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, ピーマン			
20	金	副菜	白菜のお浸し	かつお		白菜, にんじん, 小松菜			
		副菜	けんちん汁	油揚げ, 豆腐	こんにゃく, 油	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ			
		主食	オムライス風	鶏肉, 卵	米, 油	玉ねぎ, にんじん, 韃いんげん, マッシュルーム			
23	月	主菜	ツナチャウダー	ツナ, 牛乳, 生クリーム	じゃが芋, バター, 油, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし			
		その他	フルーツポンチ		砂糖	みかん, パイナップル, 桃, りんご			
		主食	ごはん		米				
24	火	主菜	コロツケ	豚肉	じゃが芋, 油, パン粉, 小麦粉	玉ねぎ			
		副菜	大根サラダ		油, 砂糖	きゅうり, 大根, にんじん			
		副菜	きのこのみそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		えのきたけ, しめじ, 椎茸, 長ねぎ			
24	火	主菜	秋野菜のカレーライス	豚肉, 牛乳	米, 麦, 油, さつま芋, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ			
		副菜	コーン入りサラダ		油, 砂糖	にんじん, キャベツ, とうもろこし, にんにく			
		その他	柿			柿			

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)
25	水	のびる給食なし・菜 ごぼうピザトースト	豚肉, チーズ	パン, 油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, ごぼう, ピーマン	645 kcal 31.0 g
		副菜 いかのマリネサラダ	いか	油, 砂糖	にんじん, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 玉ねぎ	
		副菜 ABCスープ	ベーコン, ウインナー	マカロニ, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草	
26	木	のびる給食なし・菜 味噌煮込みうどん	鶏肉, 油揚げ, 味噌,	うどん, 油	しょうが, ごぼう, にんじん, 大根, 小 松菜, しいたけ, 長ねぎ	698 kcal 30.8 g
		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	
		その他 みかん			みかん	
27	金	のびる, 2年生 給食なし ゆかりごはん		米, 麦	ゆかり	758 kcal 29.6 g
		主菜 鯖の更紗揚げ	鯖	でん粉, 油	しょうが	
		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 田舎汁	生揚げ, みそ	油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう	
30	月	主菜・菜 麻婆丼	豆腐, 豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 筍	831 kcal 35.4 g
		副菜 棒ぎょうざ	鶏肉	ぎょうざの皮, 油	しょうが, にんにく, キャベツ, しそ, 椎茸	
		副菜 わかめとキャベツのスープ	鶏肉, わかめ	油, ごま	しょうが, キャベツ, にんじん, 長ねぎ	
31	火	主菜・菜 大根おろしスパゲッティ	ツナ, のり	スパゲッティ, 油, 砂糖	玉ねぎ, 大根	790 kcal 34.5 g
		副菜 おばけの森のサラダ	えび	油, 砂糖	フロッコリー, カリフラワー, 大根, にんじん	
		その他 チョコレートチーズタルト	チーズ, たまご, 牛乳	チョコレート, 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	: 10/16	合唱コンクール振替休業日
のびる学級	: 10/5	マラソン大会当日, 10/6 マラソン大会予備日, 10/25~27 移動教室のため, 給食はありません。
2学年	: 10/27	職場体験のため, 給食はありません。

## ☆10月の献立メモ☆

### 10月5日 長崎県の郷土料理

『ちゃんぽん』は異国の文化を盛り込んだ長崎県の郷土料理で、明治時代に中華料理店の店主が栄養価の高い食事を提供するために考案されました。『浦上そばろ』は長崎市の給食で定番メニューで、食材を細かく切って炒めた料理です。細く切って炒めることを「おぼろ」といい、これが「そばろ」になったようです。

### 10月10日 ブルーベリーケーキ

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。デザートに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26日 いが栗揚げ

今年の十三夜は10月27日です。十三夜とは、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。栗や大豆の収穫時にあたるため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十三夜にちなんで、栗に見立てた『いが栗揚げ』をつくります。

### 10月31日 ハロウィンの料理

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、フロッコリーやカリフラワーを使いサラダをつくります。デザートは給食室手作りの『チョコレートチーズタルト』をいただきます。お楽しみに!!



## 10月の給食で使用する旬の食材



### 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。

### 柿

柿はその種が縄文時代の遺跡から出土するほど、日本では昔から食べられてきた果物です。「かきが赤くなると医者が青くなる」という言い伝えがあるように優れた栄養成分があります。特に、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。



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  
かぶが届く予定です。