



令和8年10月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質
1木	小学校休校のため お弁当持参					
2金	小豆と栗の古代米ごはん		あずき	精白米,もち米,もちきび,赤米,日本ぐり(甘露煮)		709 kcal
	縄文森のしそハンバーグ		豚肉,押し豆腐,赤味噌	パン粉,油,三温糖	玉葱,青しその葉	34.2 g
	鮭ときのこの具だくさん汁		鮭	さといも	はくさい,だいこん,にんじん,しいたけ,しめじ,こまつな,水煮ワラビ	
5月	アップルシナモントースト			食パン,はちみつ,ソフトタイプマーガリン	りんご(ジャム),りんご	751 kcal
	白菜と鮭のクリーム煮		鮭,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	じゃがいも,有塩バター,油,薄力小麦粉	はくさい,にんじん,玉葱,さやいんげん	29.8 g
	カロテンサラダ			油,三温糖	西洋かぼちゃ,ブロッコリー,にんじん,玉葱	
6火	梅ちりめんごはん		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま	梅	739 kcal
	筑前煮		鶏肉,生揚げ,大豆	油,こんにゃく,さといも,三温糖	たけのこ,れんこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	33.1 g
	みそ汁		木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,赤味噌,白味噌		えのきたけ,玉葱	
	ぶどう				ぶどう	
7水	タンメン		鶏肉,板なし蒲鉾	中華めん(冷凍),油,ごま油,白ごま	根しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,こまつな,しいたけ,たけのこ	811 kcal
	棒餃子		豚肉,押し豆腐,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,かたくり粉	キャベツ,にら,干し椎茸,にんにく,根しょうが	32.6 g
8木	シュリンプガーリックライス		えび	精白米,米粒麦,有塩バター,油	にんにく,青ピーマン,にんじん	718 kcal
	ひじきのカレー炒め		干ひじき,ベーコン	油,三温糖	コーン,キャベツ,赤ピーマン,えだまめ,にんにく	27.1 g
	きのこ卵のスープ		鶏肉,たまご	じゃがいも,油,かたくり粉	玉葱,にんじん,えのきたけ,しめじ,生しいたけ	
	花みかん				みかん	
9金	ご飯			精白米		740 kcal
	ツナ入り卵焼き		ツナフレーク,干ひじき,たまご	三温糖,油	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん	32.7 g
	白和え		木綿豆腐	糸こんにゃく,白ごま,三温糖	ほうれんそう,にんじん	
	みそ汁		生揚げ,白味噌,赤味噌		こまつな,キャベツ,にんじん,ねぎ	
13火	さんまちらし寿司		さんま,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,かたくり粉,米白絞油,白ごま	しょうが,カットかんぴょう,干し椎茸,ごぼう,にんじん,さやえんどう	716 kcal
	すまし汁		鶏肉,もみじちらしかまぼこ,絹ごし豆腐		にんじん,ねぎ,えのきたけ	23.9 g
	抹茶あずき寒天		粉寒天,調理用牛乳,甘納豆(あずき)	三温糖		
14水	照焼チキンピザトースト		鶏肉,ピザチーズ	食パン,油,三温糖,マヨネーズ	玉葱,にんにく,青ピーマン	698 kcal
	大豆とじゃこのサラダ		生わかめ,ちりめんじゃこ,大豆	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,だいこん,にんじん	36.8 g
	ジュリエンスープ		鶏肉		キャベツ,玉葱,にんじん,ほうれんそう,コーン	
15木	チャーハン		豚肉,たまご	精白米,ごま油,油	にんにく,ねぎ,にんじん,チンゲンツァイ	773 kcal
	いか焼売		鶏肉,いか	しゅうまいの皮,ごま油,かたくり粉	玉葱,根しょうが	38.0 g
	わかめスープ		鶏肉,生わかめ,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	にんじん,ほうれんそう,だいこん,玉葱,えのきたけ	
16金	さつま芋ご飯			精白米,さつまいも,黒ごま		829 kcal
	さばのカレーチーズ焼き		さば,ピザチーズ			33.8 g
	人参サラダ		ツナフレーク	白ごま,油	にんじん,レモン,らっきょう甘酢漬け	
	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁		生わかめ,生揚げ,白味噌		日本かぼちゃ,玉葱,干し椎茸	
19月	小学校休校のため お弁当持参					
20火	秋野菜のチキンカレー		鶏肉,粉チーズ	精白米,油,さつまいも,米白絞油,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ごぼう,れんこん	810 kcal
	コールスローサラダ			三温糖,油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,きゅうり,玉葱	22.3 g
	りんご				りんご	

裏面もあります

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

★3年生は9.13日修学旅行・振休のため給食はありません。

★1年生は9日校外学習のため給食はありません。

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質
21 水	菜飯			精白米,白ごま		690 kcal
	魚の照り焼き		たら	三温糖		37.4 g
	五目豆		大豆,さつま揚げ,鶏肉	板こんにゃく,油,三温糖	にんじん	
	のっぺい汁		鶏肉,生わかめ,板なし蒲鉾	じゃがいも,板こんにゃく,かたくり粉	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	
22 木	玄米ごはん			精白米,玄米,黒ごま		722 kcal
	焼きししゃも		子持ちししゃも			32.3 g
	キャベツの香味和え				キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが	
	ごまみそ煮		鶏肉,大豆,うすら卵,白味噌,赤味噌	油,さといも,板こんにゃく,三温糖,白ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	
23 金	合唱コンクール♪ お弁当持参					
26 月	青梗菜飯		豚肉	精白米,油,ごま油,白ごま	たけのこ,にんじん,チンゲンツアイ	721 kcal
	小さいものみそがらめ		赤味噌	じゃがいも,米白絞油,三温糖,ごま油,白ごま		23.7 g
	ウエーブワンタンスープ		鶏肉	ウエーブワンタン,ごま油	もやし,にんじん,こまつな,ねぎ,生しいたけ	
27 火	まいたけご飯		油揚げ,鶏肉	精白米,もち米,油	まいたけ,にんじん,さやえんどう	768 kcal
	ぶりの利久焼き		ぶり,白味噌	三温糖,白ごま,黒ごま	根しょうが	39.1 g
	梅おかか和え		かつお削り節	三温糖	にんじん,はくさい,もやし,梅肉	
	根菜汁		生揚げ		だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,しめじ	
28 水	山梨のほうとう		豚肉,油揚げ,赤味噌	冷凍ほうとう	にんじん,だいこん,日本かぼちゃ,ねぎ,しめじ	709 kcal
	切り干し大根の煮付け		油揚げ	油,三温糖	国産切干大根,にんじん,こまつな	30.6 g
	さつま芋と根菜の甘辛炒め		かえり煮干し	さつまいも,米白絞油,三温糖	れんこん,にんじん	
	ぶどう				ぶどう	
29 木	ブルーベリージョア		乳酸菌飲料		ブルーベリー	733 kcal
	ツナカレーピラフ		豚肉,ツナフレーク	精白米,有塩バター,油	玉葱,エリンギ,根しょうが	25.9 g
	えびポテトグラタン		えび,鶏肉,粉チーズ,調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,パン粉,薄力小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,マッシュルームスライス,パセリ	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー	
30 金	不思議な焼きいもパン			パンプキンパン,米白絞油,紫芋パウダー,グラニュー糖		776 kcal
	かぼちゃのサラダ		ボークハム	マヨネーズ	西洋かぼちゃ,きゅうり	25.3 g
	野菜の森のおばけスープ		鶏肉,ベーコン,ハロウィンかまぼこ	じゃがいも,シェルマカロニ,三温糖	にんじん,玉葱,ブロッコリー,セロリー,にんにく,トマト缶	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

多め ふつ 少なめ

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

給食エプロンについてのお願い



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。洗濯後の白衣等の「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」に対する配慮をお願いします。

今月の地場農産物



田倉農園
小松菜・キャベツ
大根・白菜