



令和7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	エネルギー たんぱく質
1 水	梅ちりめんごはん		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま	梅	754 kcal
	筑前煮		鶏肉,生揚げ,大豆	なたね油,こんにゃく,さといも,三温糖	だけのこ,れんこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	
	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	35.4 g
	ぶどう				ぶどう	
2 木	キムチ焼きそば		豚肉	蒸し中華,なたね油	キャベツ,もやし,にんじん,玉葱,干し椎茸,白菜,キムチ漬け,にんにく,根しょうが,青ピーマン	726 kcal
	豆腐の中華スープ		鶏肉,木綿豆腐,生わかめ	ごま油,かたくり粉	にんじん,ねぎ,えのきたけ,根しょうが	26.5 g
	大学芋			さつまいも,米ぬか油,水あめ(酵素糖化),三温糖,黒ごま		
3 金	菜飯			精白米,ごま		693 kcal
	魚の照り焼き		たら	三温糖		
	五目豆		大豆,さつま揚げ,鶏肉	板こんにゃく,なたね油,三温糖	にんじん	39.6 g
	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	
6 月	おかかとひじきのご飯		干ひじき,糸けすり,あおのり粉	精白米,なたね油,白ごま,三温糖		699 kcal
	いかといものみそ焼き		いか,田舎みそ(米味噌)	三温糖,じゃがいも	根しょうが	
	大根と青菜の練りごま和え		油揚げ	白ごま,三温糖,白すりごま	だいこん,にんじん,こまつな,そうめんかぼちゃ	32.4 g
	お月見団子		絹ごし豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖	かぼちゃ	
7 火	青梗菜飯		豚肉	精白米,なたね油,ごま油,白いりごま	だけのこ,にんじん,チンゲンツァイ	728 kcal
	小さいのみそがらめ		赤味噌	じゃがいも,米白絞油,三温糖,ごま油,白ごま		23.9 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	
8 水	りんごジュース				りんご果汁	739 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,なたね油	玉葱,エリンギ,根しょうが	
	ポテトえびグラタン		えび,鶏肉,粉チーズ,調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,なたね油,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	21.6 g
	キャベツのスープ		ベーコン	なたね油	玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー	
9 木	照焼チキンピザトースト		鶏肉,ピザチーズ	食パン,三温糖,マヨネーズ	玉葱,にんにく,青ピーマン	702 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	37.4 g
	ジュリエンヌスープ		鶏肉		キャベツ,玉葱,にんじん,ほうれんそう,コーン	
10 金	さつま芋ご飯			精白米,さつまいも,黒ごま		840 kcal
	さばのカレーチーズ焼き		さば,ピザチーズ			
	人参サラダ		ツナフレーク	白すりごま,なたね油	にんじん,レモン,らっきょう甘酢漬け	35.8 g
	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁		生わかめ,生揚げ,白味噌		かぼちゃ,玉葱,干し椎茸	
14 火	ご飯			精白米		750 kcal
	ツナ入り卵焼き		ツナフレーク,干ひじき,たまご	三温糖,なたね油	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん	
	白和え		木綿豆腐	糸こんにゃく,白ごま(すり),三温糖	ほうれんそう,にんじん	34.6 g
	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	
15 水	まいたけご飯		油揚げ,鶏肉	精白米,もち米,なたね油	まいたけ,にんじん	778 kcal
	魚の利久焼き		ぶり,白味噌	三温糖,白ごま,黒ごま	根しょうが	
	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	41.1 g
	根菜汁		生揚げ		だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,しめじ	
16 木	タンメン		鶏肉,板なし蒲鉾	中華めん(冷凍),なたね油,ごま油,白いりごま	根しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,こまつな,生しいたけ,だけのこ	800 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	32.2 g
17 金	秋野菜のチキンカレー		鶏肉,粉チーズ	精白米,なたね油,さつまいも,米ぬか油,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	815 kcal
	コールスローサラダ			三温糖,なたね油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,きゅうり,玉葱	22.6 g
	花みかん				みかん	

裏面もあります

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	エネルギー たんぱく質
20月	合唱コンクール♪ お弁当持参					
21火	振替休日					
22水	ごま塩ごはん			精白米,白ごま,黒ごま		728 kcal
	スンドゥブチゲ		豚肉,木綿豆腐,赤味噌	三温糖,ごま油,かたくり粉	白菜キムチ漬け,はくさい,にら,にんじん,ねぎ,干し椎茸	
	韓国風パリパリサラダ			じゃがいも,米ぬか油,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,だいずもやし,きゅうり,ごぼう,にんにく	31.0 g
	りんご				りんご	
23木	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,米ぬか油,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	715 kcal
	ずまし汁		鶏肉,もみじちらしかまぼこ,絹ごし豆腐	かたくり粉	にんじん,ねぎ,えのきたけ	25.4 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		
24金	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,なたね油	にんにく,青ピーマン,にんじん	691 kcal
	ひじきのカレー炒め		干ひじき,ベーコン	なたね油,三温糖	コーン,キャベツ,赤ピーマン,えだまめ,にんにく	26.7 g
	きのこと卵のスープ		鶏肉,たまご	じゃがいも,なたね油,かたくり粉	玉葱,にんじん,えのきたけ,しめじ,生しいたけ	
27月	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)		716 kcal
	縄文森のしそハンバーグ		豚肉,押し豆腐,赤味噌	パン粉,三温糖	玉葱,青しその葉	36.2 g
	鮭ときこの具だくさん汁		秋鮭	さといも	はくさい,だいこん,にんじん,生しいたけ,しめじ,こまつな,水煮ワラビ	
28火	玄米ごはん			精白米,玄米,黒いりごま		726 kcal
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	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	33.0 g
	ごまみそ煮		鶏肉,大豆,うすら卵,白味噌,赤味噌	なたね油,さといも,板こんにゃく,三温糖,白すりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	
29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,かぼちゃ,ねぎ,しめじ	699 kcal
	切り干し大根の煮付け		油揚げ	なたね油,三温糖	国産切干大根,にんじん,こまつな	33.6 g
	さつま芋と根菜の甘辛炒め		かえり煮干し	さつまいも,米ぬか油,三温糖	れんこん,にんじん	
30木	チャーハン		豚肉,たまご	精白米,ごま油,なたね油	にんにく,ねぎ,にんじん,チンゲンツァイ	759 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	36.3 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	
31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		773 kcal
	かぼちゃのサラダ		ボークハム	マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり	24.8 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,トマト缶詰	

※ 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。

献立メモ ◆6日（月） 十五夜献立 十五夜にちなんだお月見団子です。かぼちゃのペーストを練りこみ黄色くかがやく月のようです。白玉粉の加水に絹ごし豆腐を使用することで時間が経ってからもちもち食感です。 ◆27日（月） 下野谷遺跡献立 毎年恒例、したのや縄文の里秋祭りが5日に東伏見の下野谷遺跡で行われます。縄文時代は狩猟採集時代といわれ、海から遠い下野谷遺跡では、川魚のほか、海近くの集落と交易し、鮭などの魚を得ていた可能性があるそうです。また、一部の植物（エゴマなどしその原種や豆の原種）を栽培していた可能性もあるとのこと。雑穀やくりのご飯、しそ入りハンバーグ、鮭ときこの汁の縄文時代風の献立です。	◆29日（水） 友好都市山梨県北杜市献立 ほうとうは、山梨県の代表的な郷土料理です。小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」と南瓜や人参、大根、長ねぎ、油揚げなど色々な食材を使った味噌仕立ての煮込みうどんです。 ◆31日（金） ハロウィン献立 ハロウィンにちなみ、南瓜を使ったサラダや紫芋パウダーをまぶした見た目はまるで焼き芋のような揚げパンを取り入れています。ハロウィンのイメージカラーのオレンジや紫色、おばけかぼちゃのかまぼこなど、色彩豊かなメニューです。	☆今月の地場農産物☆ ◆ 田倉農園より 小松菜 大根 ◆ 高田農園より 生しいたけ  西東京市農産物キャラクター 「めくみちゃん」
---	---	--