



# 10月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類 <sup>1</sup> たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ひじきご飯		ししゃものごま焼き 白菜のお浸し かぼちゃ豚汁	牛乳,干ひじき,油揚げ,とり肉・ 子持ちししゃも,糸けすり,豚肉, 木綿豆腐,白味噌	精白米,三温糖,薄力小麦粉,黒 いりごま,白いりごま,米ぬか油	干し椎茸,にんじん,こまつな,は くさい,西洋かぼちゃ,ごぼう,だ いこん,ねぎ	677 kcal 33.3 g 21.8 g 3.4 g
3 火	キムチつけ麺		茎わかめの中華和え 青のりポテト	牛乳,豚肉,オイスターソース,豚 骨,わかめ,あおのり粉	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温 糖,ごま油,白ごま(いり),じゃ がいも,かたくり粉,薄力小麦 粉,米白絞油	しょうが,にんにく,にんじん,も やし,ねぎ,チンゲンツアイ,白菜 キムチ,アラカマ <sup>2</sup> もやし,きゅう り	688 kcal 25.0 g 29.2 g 3.8 g
4 水	とりごぼうピラフ		かぼちゃのレモンヨーグルトサラダ 白菜のスープ	牛乳,鶏肉,ポークハム,プレーン ヨーグルト	精白米,なたね油,三温糖,マヨ ネーズ	玉葱,ごぼう,にんじん,エリンギ, にんにく,青ピーマン,西洋かぼ ちゃ,きゅうり,レモン,はくさい, ほうれんそう,セロリー	687 kcal 24.8 g 24.1 g 2.8 g
5 木	三色栗ご飯		さわらの塩麹焼き レタスの酢味噌和え むらくも汁	牛乳,あずき,さわら切り身,生 わかめ,焼き竹輪,白味噌,たま ご,液卵,木綿豆腐,鶏肉	精白米,もち米,くり,さつまい も,米白絞油,黒ごま(いり),な たね油,糸こんにゃく,白すりご ま,三温糖,かたくり粉	レタス,だいこん,にんじん,ねぎ, 干し椎茸,こまつな	717 kcal 33.9 g 24.3 g 2.5 g
6 金	中華丼		春雨サラダ りんご	牛乳,豚肉,冷凍むきえび,いか, なると,うすら卵水煮,オイス ターソース,ポークハム	精白米,米ぬか油,ごま油,かた くり粉,緑豆はるさめ,三温糖	にんにく,根しょうが,はくさい, 玉葱,にんじん,たけのこ水煮,チ ンゲンツアイ,きゅうり,キャ ベツ,もやし,りんご	680 kcal 27.6 g 17.0 g 2.4 g
10 火	アップルパイトースト		カレービーンズ かぶのサラダ	牛乳,大豆,豚肉,ツナフレーク	食パン80g,はちみつ,ソフト タイプマーガリン,米ぬか油, じゃがいも,バター,薄力小麦 粉,三温糖	りんごジャム,りんご,根しょう が,にんにく,玉葱,にんじん,かぶ, かぶ(葉),キャベツ,きゅうり	818 kcal 30.2 g 34.8 g 3.3 g
11 水	秋野菜のチキンカレー		ミックスビーンズサラダ	牛乳,鶏肉,豚骨,ひよこまめ,金 時豆,ツナフレーク	精白米,米ぬか油,さつまいも, 米白絞油,薄力小麦粉,バター, 三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にん じん,ごぼう,れんこん,きゅうり, キャベツ	805 kcal 23.7 g 30.2 g 2.5 g
12 木	山梨県北杜市の料理 大根ごぼん		ますの味噌マヨネーズ焼き ほうとう汁 ぶどう(甲斐路)	牛乳,油揚げ,豚ひき肉,ます,白 味噌,鶏肉,赤味噌	精白米,米ぬか油,三温糖,マヨ ネーズ,ほうとう,かたくり粉	だいこん,だいこん葉,玉葱,しめ じ,にんじん,西洋かぼちゃ,はく さい,ねぎ,ぶどう(甲斐路)	785 kcal 35.7 g 28.9 g 3.2 g
13 金	中華おこわ		鶏団子のワンタンスープ さつま芋と蓮根の甘辛炒め	牛乳,豚肉,オイスターソース,鶏 ひき肉	精白米,もち米,ごま油,三温糖, かたくり粉,ウエーブワンタン, さつまいも,米白絞油	干し椎茸,たけのこ水煮,にんじ ん,さやいんげん,根しょうが,は くさい,チンゲンツアイ,ねぎ,れ んこん	800 kcal 27.7 g 24.8 g 2.4 g
14 土	合唱コンクール						
16 月	合唱コンクール振替休日						
17 火	ご飯		ひじきふりかけ 揚げじゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁	牛乳,干ひじき,糸けすり,豚ひき 肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	精白米,米ぬか油,白ごま(い り),三温糖,じゃがいも,米白 絞油,なたね油,かたくり粉,こ んにゃく	にんじん,玉葱,たけのこ水煮,干 し椎茸,冷凍グリーンピース,だい こん,ねぎ,ごぼう,こまつな	740 kcal 27.7 g 23.5 g 2.4 g
18 水	セサミトースト		キャベツのカレーポトフ ツナサラダ	牛乳,豚肉,ベーコン,ウィン ナー,ツナフレーク	食パン80g,ソフトタイ プマーガリン,三温糖,白ごま(す り),じゃがいも,なたね油	玉葱,にんじん,キャベツ,セロ リー,きゅうり,だいこん	744 kcal 27.5 g 34.2 g 2.8 g
19 木	新米ご飯		鯖の味噌煮 磯辺和え 豚汁	牛乳,さば切り身,赤味噌,刻み のり,豚肉,木綿豆腐,白味噌	精白米,上白糖,米ぬか油,さと いも,こんにゃく	根しょうが,ねぎ,キャベツ,にん じん,ほうれんそう,ごぼう,だい こん	780 kcal 31.9 g 28.0 g 3.6 g
20 金	雑穀わかめごはん		揚げだし豆腐(茸) ほうれんそうのおひたし さつま汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,押 し豆腐,糸けすり,豚肉,木綿豆 腐,白味噌	精白米,米粒麦,赤米,白ごま(い り),かたくり粉,薄力小麦粉, 米白絞油,三温糖,しらたき,米 ぬか油,さつまいも	生しいたけ,えのきたけ,しめじ, 万能ねぎ,根しょうが,ほうれん そう,もやし,にんじん,ごぼう,だ いこん,ねぎ	763 kcal 29.2 g 24.2 g 3.0 g
23 月	シナモンコーヒーロールパン		白菜と鮭のクリーム煮 レモンドレッシングサラダ	牛乳,秋鮭,調理用牛乳,生クリー ム,粉チーズ,鯖フレーク	コーヒーパン,ソフトタイ プマーガリン,粉糖,じゃがいも, バター,米ぬか油,薄力小麦粉, 三温糖	はくさい,にんじん,玉葱,プロッ コリー,キャベツ,きゅうり,だい こん,赤ピーマン,レモン	735 kcal 27.4 g 29.4 g 2.9 g
24 火	昆布ごぼん		プレーンジョア 干種焼き ぶどう豆 さつまいもの味噌汁	ジョア(プレーン),鶏肉,油揚 げ,刻み昆布,豚ひき肉,干ひじ き,たまご液卵,大豆,木綿豆腐, 白味噌	精白米,米ぬか油,三温糖,さつ まいも	にんじん,根しょうが,玉葱,干し 椎茸,ほうれんそう,だいこん,ね ぎ	755 kcal 36.4 g 20.7 g 3.1 g
25 水	キムチ麻婆豆腐丼		青菜としめじの中華サラダ 柿	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,赤味 噌,鶏ささ身肉	精白米,米ぬか油,ごま油,三温 糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,ねぎ,干し 椎茸,たけのこ,にんじん,白菜キ ムチ漬,アラカマ <sup>2</sup> もやし,ほう れんそう,ひらたけ,刀根柿	707 kcal 31.5 g 22.1 g 2.0 g
26 木	舞茸ごぼん		たらの南蛮揚げ 干草和え もずくのかきたま汁	牛乳,油揚げ,鶏肉,たら切り身, 鶏肉,おきなわもずく,木綿豆腐, 蒲鉾,たまご,液卵	精白米,かたくり粉,米白絞油, 三温糖,ごま油	まいたけ,にんじん,玉葱,キャ ベツ,きゅうり,干し椎茸,だいこん, ねぎ	718 kcal 34.5 g 23.1 g 3.3 g
27 金	十三夜の献立 あんかけうどん		大根と水菜の練りごま和え いが栗揚げ	牛乳,鶏肉,蒲鉾,油揚げ,調理用 牛乳	冷凍うどん,糸こんにゃく,かた くり粉,練りごま,三温糖,さつまい も(ペニアスマ),バター,栗甘露煮, 薄力小麦粉,そうめん,米白絞油	にんじん,たけのこ水煮,干し椎 茸,生なめこ,こまつな,ねぎ,だい こん,水菜,えのきたけ	760 kcal 24.2 g 26.4 g 3.3 g
30 月	読書献立 秋刀魚のひつまぶし		梅ドレ和風サラダ なめこ汁	牛乳,さんま,刻みのり,木綿豆 腐,赤味噌,白味噌	精白米,かたくり粉,米白絞油, 三温糖,白ごま(いり),米ぬか 油	しょうが,だいこん,きゅうり,に んじん,梅肉,生なめこ,ねぎ,こま つな	747 kcal 27.6 g 27.9 g 3.1 g
31 火	ハロウィン献立 和風きのこスパゲティ		ジンジャーベジスープ かぼちゃのマフィン	牛乳,豚肉,ベーコン,鶏肉,たま ご液卵,調理用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,薄力 小麦粉,三温糖,バター	玉葱,ほんしめじ,えのきたけ,ま いたけ,青ピーマン,にんじん,セ ロリー,キャベツ,さやいんげん, 根しょうが,西洋かぼちゃ	777 kcal 28.1 g 29.2 g 3.0 g

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

(10/2 3年生は給食がありません) (10/4,5, 25,26,27 1J学級は給食がありません)

裏面もご覧ください