



10月

献立表



令和6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	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
1	火	しょうゆつけ麺		わかめとツナの和え物 ジャンボ揚げ餃子	牛乳,豚肩,なると,生わかめ,豚 骨(冷凍),ツナフレーク,豚ひ き肉	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温 糖,ごま油,ぎょうざの皮,かた くり粉,米白絞油	にんにく,しょうが,にんじん,も やし,ほうれんそう,ねぎ,だいこ ん,きゅうり,玉葱,キャベツ,にら, 根しょうが	710 kcal 29.0 g 31.6 g 3.5 g
群馬県赤城の料理								
2	水	豆腐めし(群馬)		さばのねぎ味噌焼き 磯辺和え こしね汁	牛乳,木綿豆腐(国産大豆),糸 けずり,さば切り身,赤味噌,刻 みのり,豚肩,油揚げ(国産大 豆),白味噌	精白米,米ぬか油,三温糖,なた ね油,さといも,こんにゃく	にんじん,干し椎茸,根しょうが, にんにく,ねぎ,キャベツ,ほうれ んそう,生しいたけ	785 kcal 33.8 g 35.0 g 3.2 g
3	木	とりごぼうピラフ		かぼちゃのレモンヨーグルト サラダ 白菜とほうれんそうのスープ	牛乳,鶏モモ,ボークハム,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,し めじ,にんにく,青ピーマン,赤ピーマ ン(国産),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	708 kcal 25.1 g 26.8 g 2.9 g
4	金	アップルパイ		カレービーンズ かぶのサラダ	牛乳,大豆(国産),豚もも,ツナフ レーク	食パン(国産粉),はちみつ,ソ フトタイプマーガリン,米ぬか 油,じゃがいも,有塩バター,薄 力小麦粉(国産),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
7	月	じゃこ菜飯		揚げだし豆腐(茸) 白菜のお浸し むらくも汁	牛乳,ちりめんじゃこ,押し豆腐, 糸けずり,たまご,鶏モモ	精白米,ごま(いり),かたくり 粉,薄力小麦粉(国産),米白絞 油,三温糖	生しいたけ,えのきたけ,しめじ, 万能ねぎ,根しょうが,こまつな, はくさい,にんじん,だいこん,ね ぎ	770 kcal 31.7 g 25.4 g 2.8 g
8	火	小松菜とキャベツのチャーハン		えび団子のワンタンスープ さつま芋と蓮根の甘辛炒め	牛乳,豚肩,なると,えび,鶏ひき 肉	精白米,ごま油,かたくり粉,ウ エーブワントン,さつまいも,米 白絞油,三温糖	にんにく,根しょうが,にんじん, ねぎ,キャベツ,こまつな,はくさ い,チンゲンツァイ,れんこん	764 kcal 27.1 g 23.7 g 3.0 g
9	水	ひじきご飯		ししゃものごま焼き ほうれんそうのおひたし かぼちゃ豚汁	牛乳,干ひじき,油揚げ(国産大 豆),とり小間,子持ちししゃも, 糸けずり,豚肩,木綿豆腐(国産 大豆),白味噌	精白米,三温糖,薄力小麦粉(国 産),黒いりごま,白いりごま, しらたき,白ごま(いり),米ぬ か油	干し椎茸,にんじん,ほうれんそ う,もやし,西洋かぼちゃ,ごぼう, だいこん,ねぎ	701 kcal 34.9 g 22.8 g 3.7 g
10	木	秋野菜のチキンカレー		レンズ豆のツナサラダ 柿	牛乳,鶏モモ,豚骨(冷凍),レン ズまめ,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(国産), 有塩バター,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,赤 ピーマン(国産),キャベツ,プロッ コリー,粒マスタード,かき(刀根 柿)	841 kcal 24.8 g 28.0 g 2.2 g
十三夜の献立								
11	金	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,鶏モモ皮付,蒲鉾,油揚げ (国産大豆),調理用牛乳	冷凍讃岐うどん,糸こんにゃく,か たくり粉,白ごま(練り),三温糖, さつまいも,有塩バター,栗(甘露 煮),薄力小麦粉(国産),そうめ ん,米白絞油	にんじん,たけのこ,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	779 kcal 24.7 g 26.5 g 3.0 g
12	土	合唱コンクール						
15	火	合唱コンクール振替休日						
16	水	スパゲティペスカトーレ		グリーンサラダ ダッチアップルパイ(タルト)	牛乳,冷凍むきえび,いか,ベーコ ン,生クリーム,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,オリ ーブ油,薄力小麦粉(国産),有塩 バター,米ぬか油,三温糖,タル トカップ(大)	にんにく,玉葱,にんじん,水煮ト マト,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,りんご,りんご(ジャム)	741 kcal 27.2 g 23.4 g 2.0 g
17	木	カレーピザトースト		ミックスビーンズのトマトスープ ツナのキャロットラペ	牛乳,豚ひき肉,ピザチーズ,ひよ こまめ(乾),金時豆,鶏モモ, ベーコン,ウィンナー,ツナフ レーク	食パン(国産粉),米ぬか油,薄 力小麦粉(国産),じゃがいも, 白すりごま	根しょうが,にんにく,玉葱,赤ピーマ ン(国産),青ピーマン,にんじん,セ ロリー,キャベツ,水煮トマト,レモ ン,らっきょう甘酢漬	703 kcal 32.8 g 31.3 g 3.3 g
山梨県北杜市の料理								
18	金	大根ごはん		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(国産大豆),豚ひ き肉,ます,白味噌,鶏モモ,赤味 噌	精白米,米ぬか油,三温糖,マヨ ネーズ,冷凍ほうとう,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)	775 kcal 37.4 g 29.4 g 3.2 g
21	月	梅しそご飯		鮭フライのブロックリータルタルのせ ひじきのカラフルカレーソーテ キャベとん汁	牛乳,鮭切身,干ひじき,ベーコ ン,鶏モモ,豚肩こま,油揚げ(国 産大豆),白味噌	精白米,ごま(いり),薄力小麦 粉(国産),パン粉,米白絞油, マヨネーズ,米ぬか油,三温糖	かりかり梅,ゆかり,らっきょう甘酢 漬,ブロックリー,玉葱,キャベツ, 赤ピーマン(国産),ホールコーン, むきえだまめ,にんじん	811 kcal 39.5 g 27.5 g 2.7 g
22	火	キムチチャーハン		肉団子と野菜のスープ 韓国風ツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肩肉,鶏ひき肉,豚ひき 肉,押し豆腐,まぐろ缶詰,粉寒 天,豚ゼラチン	精白米,ごま油,米ぬか油,白ご ま(いり),かたくり粉,緑豆は るさめ,ごま油,三温糖,白ごま (すり)	にんじん,白菜キムチ,青ピーマン,ね ぎ,根しょうが,キャベツ,チンゲン ツァイ,干し椎茸,ブロックリー,きゅ うり,にんにく,グレープジュース1 00%	714 kcal 28.6 g 20.4 g 3.3 g
23	水	ほうれんそう入り キーマカレーライス		白菜とたまごのスープ サイダーボンチ	牛乳,豚ひき肉,ひよこまめ (乾),鶏モモ皮付,たまご	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力 小麦粉(国産),かたくり粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉 葱,にんじん,ほうれんそう,水煮 トマト,はくさい,黄桃缶,パイ ン缶,みかん缶	851 kcal 33.1 g 24.1 g 2.6 g
24	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,豚ももこま,木綿豆腐(国 産大豆),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	773 kcal 30.4 g 27.9 g 3.6 g
縄文献立								
25	金	小豆と栗の古代米ごはん		縄文森のしそハンバーグ 鮭ときのこの具沢山汁	牛乳,あずき,豚ひき肉,押し豆 腐,赤味噌,秋鮭角切り	精白米,もち米,もちきび,赤米, 栗(甘露煮),パン粉(生),三温 糖,さといも	玉葱,青しその葉,はくさい,だい こん,にんじん,干し椎茸,しめじ, こまつな,水煮ワラビ(国産)	715 kcal 36.1 g 22.4 g 3.0 g
読書献立								
28	月	ジャイアントジャムサンド		ポトフ ブロックリーサラダ	牛乳,豚肩角切り,ウィンナー, ベーコン,まぐろ缶詰	食パン(国産粉),ソフトタイ プマーガリン,なたね油,じゃが いも,米ぬか油,三温糖	いちごジャム,玉葱,にんじん, キャベツ,セロリー,プロッコ リー,きゅうり	701 kcal 27.6 g 32.4 g 2.8 g
29	火	昆布ごはん		ジョア(ブルーベリー) 千種焼き ぶどう豆 さつまいもの味噌汁	ジョア(ブルーベリー),鶏モモ, 油揚げ(国産大豆),刻み昆布,豚ひ き肉,干ひじき,たまご,大豆(国産), 木綿豆腐(国産大豆),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	773 kcal 36.8 g 21.1 g 3.3 g
30	水	中華丼		ひじきと小松菜のサラダ 大学芋	牛乳,豚もも,冷凍むきえび,い か,なると,オイスターソース,干 ひじき,ツナフレーク	精白米,米ぬか油,ごま油,かた くり粉,三温糖,さつまいも(バ にはるか),米白絞油,水あめ, 黒ごま(いり)	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), チンゲンツァイ,とうもろこし, キャベツ,こまつな	820 kcal 27.8 g 23.4 g 2.6 g
ハロウィン献立								
31	木	和風きのこスパゲティ		秋野菜のミネストローネ かぼちゃのマフィン	牛乳,豚肩,ベーコン,鶏モモ,た まご,調理用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,さつ まいも,シェルマカロニ,三温 糖,薄力小麦粉(国産),有塩バ ター	玉葱,ほんしめじ,えのきたけ,ま いだけ,青ピーマン,にんにく,に んじん,かぶ,キャベツ,セロリー, 水煮トマト,西洋かぼちゃ	851 kcal 30.0 g 32.2 g 3.0 g

※10/30(水)31(木)1J学級は給食がありません ★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。