10月 献立表

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	昆布ごはん	○	鯖の胡麻だれ焼き 和風サラダ かぼちゃ豚汁	牛乳, 鶏　モモ　皮なし　小間, 油揚げ, 細切りこんぶ, さば切り身, 生わかめ, 豚肩こま, 木綿豆腐, 白味噌	精白米, 三温糖, 白ごま(練り), 米ぬか油, ごま油, こんにゃく	にんじん, さやいんげん, だいこん, きゅうり, キャベツ, 西洋かぼちゃ, ごぼう, ねぎ	776 kcal 33.6 g 33.0 g 2.9 g
2	金	小松菜チャーハン	○	さつま芋と蓮根の甘辛炒め ワンタンスープ 柿	牛乳, 豚肩こま, 豚ももこま, なると, 豚骨	精白米, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 三温糖, ウエーブワンタン	たけのこ(水煮), にんじん, こまつな, れんこん, 根しょうが, 干し椎茸, もやし, たけのこ水煮, チンゲン菜, ねぎ, とうもろこし, かき(刀根柿)	770 kcal 24.9 g 22.8 g 3.1 g
5	月	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, おかか, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌	精白米, 米ぬか油, 白いりごま, 三温糖, じゃがいも, 揚げ油, 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, むきえだまめ, だいこん, ねぎ, ごぼう, こまつな	715 kcal 26.1 g 23.8 g 2.1 g
6	火	ハヤシライス	○	レンズ豆のツナサラダ りんご	牛乳, 豚ももこま, 豚骨, レンズまめ(乾), ツナ	精白米, 米ぬか油, 薄力粉, 三温糖	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, むきえだまめ(冷凍), きゅうり, 赤ピーマン, キャベツ, ブロッコリー, 粒マスタード, りんご	713 kcal 23.4 g 19.5 g 2.4 g
7	水	セサミトースト	○	ポトフ かぶのサラダ	牛乳, 豚肩, ウィンナー, ベーコン, 豚骨	国内産小麦粉食パン, マーガリン（乳不使用）, 三温糖, 白すりごま, 米ぬか油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー, かぶ, かぶ(葉), きゅうり, とうもろこし	703 kcal 26.4 g 35.5 g 2.8 g
8	木	中華丼	○	ひじきと小松菜の鉄分サラダ 大学芋	牛乳, 豚ももこま, 冷凍むきえび　し, いか, なると, オイスターソース, 干ひじき, ロースハム	精白米, 米ぬか油, ごま油, かたくり粉, 三温糖, さつまいも, 揚げ油, 水あめ(酵素糖化), 黒いりごま	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, チンゲン菜, とうもろこし, キャベツ, こまつな	812 kcal 27.7 g 22.6 g 2.4 g
9	金	ごまご飯	○	さわらのたまねぎソース ほうれん草のおひたし 五目汁	牛乳, さわら, 焼き竹輪, おか, 鶏もも肉, 木綿豆腐, 白味噌	精白米, 白いりごま, 黒いりごま, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖	根しょうが, 玉葱, ほうれんそう, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな, ねぎ	732 kcal 33.1 g 24.7 g 2.6 g
13	火	麻婆豆腐丼	○	生きくらげと春雨のサラダ わかめのスープ	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 赤味噌, 八丁みそ, ポークハム, 生わかめ, 鶏もも肉, 蒲鉾	精白米, 米ぬか油, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ	根しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ水煮, にんじん, きくらげ(生), きゅうり, キャベツ, もやし, 玉葱	735 kcal 31.8 g 23.7 g 3.0 g
14	水	大根ごはん	○	さけの味噌マヨネーズ焼き ほうとう汁	牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, 鮭切身, 白味噌, 鶏もも, 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, まいたけ	768 kcal 37.1 g 27.4 g 2.9 g
15	木	照焼チキンピザトースト	○	ツナのキャロットラペ ミックスビーンズのトマトスープ みかん	牛乳, 鶏もも, ピザチーズ, ツナ, ひよこまめ(乾), 金時豆, ベーコン, ウィンナー	国内産小麦粉食パン, 米ぬか油, 三温糖, マヨネーズ, 白すりごま, じゃがいも	玉葱, にんにく, 青ピーマン, にんじん, レモン果汁, らっきょう甘酢漬け, セロリー, キャベツ, トマトレトルト, 根しょうが, みかん	731 kcal 31.4 g 32.9 g 3.4 g
16	金	合唱コンクール（給食はありません）お弁当をお持ちください。						
19	月	小学校代休（給食はありません）お弁当をお持ちください。						
20	火	雑穀わかめごはん	○	揚げだし豆腐 磯辺和え 根菜のみそ汁	牛乳, 減塩わかめごはんの素, 押し豆腐（国産大豆）, 刻みのり, 豚肩こま, 油揚げ, 白味噌	精白米, 米粒麦, 赤米, 白いりごま, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, 米ぬか油	生しいたけ, えのきたけ, しめじ, 万能ねぎ, 根しょうが, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, ごぼう, だいこん, ねぎ	703 kcal 25.8 g 23.7 g 2.4 g
21	水	ジャンバラヤ	○	ブロッコリーサラダ スクエアスイートポテト	牛乳, 豚肩小間肉, ウィンナー, ツナ, 生クリーム	精白米, マーガリン（乳不使用）, 米ぬか油, 三温糖, さつまいも, 有塩バター, ソーダクラッカー	セロリー, にんじん, 玉葱, にんにく, 青ピーマン, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	759 kcal 23.8 g 27.2 g 1.8 g
22	木	味噌ラーメン	○	ワカメサラダ さくさくペッパーポテト	牛乳, 豚ひき肉, 赤味噌, 豚骨, 生わかめ	中華めん, 米ぬか油, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油	にんじん, もやし, 玉葱, ねぎ, 根しょうが, にんにく, ホールコーン, きゅうり, キャベツ	730 kcal 27.2 g 27.6 g 3.1 g
23	金	栗とおいもの吹き寄せご飯	○	千種焼き ぶどう豆 のっぺい汁	牛乳, 鶏　モモ　皮なし　小間, 豚ひき肉, 干ひじき, たまご, 大豆, 蒲鉾	精白米, もち米, くり（1/4カット）, さつまいも, 三温糖, 米ぬか油, さといも, こんにゃく, かたくり粉	ごぼう, しめじ, 根しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ほうれんそう, だいこん, ねぎ	751 kcal 35.4 g 24.2 g 2.9 g
26	月	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, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま, 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	722 kcal 25.2 g 27.7 g 2.9 g
27	火	ｱｯﾌﾟﾙｼﾅﾓﾝﾄｰｽﾄ	○	ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	牛乳, 大豆, 豚肩こま, ベーコン, 豚骨, ツナ	国内産小麦粉食パン, はちみつ, マーガリン（乳不使用）, 米ぬか油, じゃがいも, 三温糖, 薄力粉	りんご(ジャム), りんご, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, だいこん, 赤ピーマン, レモン果汁	735 kcal 27.0 g 32.4 g 3.0 g
28	水	豚肉のしぐれ煮丼	○	カリカリじゃこサラダ 里芋の田舎汁	牛乳, 豚肩こま, 赤味噌, 生わかめ, ちりめんじゃこ, 生揚げ, 蒲鉾	精白米, しらたき, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, さといも	根しょうが, ごぼう, 玉葱, こねぎ, だいこん, にんじん, きゅうり, キャベツ, ねぎ, こまつな	704 kcal 34.2 g 20.8 g 3.1 g
29	木	ほうれんそうキーマカレーライス	○	レタススープ にんじんゼリー	牛乳, 豚ひき肉, ひよこまめ(乾), 鶏もも, ベーコン, 粉寒天, ゼラチン	精白米, 米粒麦, 米ぬか油, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ほうれんそう, トマトレトルト, レタス, しめじ, みかんジュース, にんじんジュース	779 kcal 31.5 g 24.6 g 2.6 g
30	金	和風きのこスパゲティ	ジョア	プレーンジョア 秋野菜のミネストローネ かぼちゃのマフィン	豚肩こま, ベーコン, 鶏もも肉, ウィンナー, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, さつまいも, 三温糖, 薄力粉, マーガリン（乳不使用）	玉葱, しめじ, えのきたけ, まいたけ, 青ピーマン, にんにく, にんじん, かぶ, キャベツ, セロリー, トマトレトルト, 西洋かぼちゃ	774 kcal 26.1 g 25.2 g 2.5 g

北杜市の料理（友好都市）

読書献立

ハロウィン献立

※10/1（木）～10/２（金）IJ学級は移動教室のため給食はありません。※食材の都合により、献立が変更する場合があります。

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。洗濯後のエプロン等の「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」に対するご配慮をお願いします。