10月　献立表

令和7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	水	ｱｯﾌﾟﾙｼﾅﾓﾝﾄｰｽﾄ	MILK	カレービーンズ かぶのサラダ	牛乳,大豆(国産、乾),豚ももこま,ツナフレーク	食パン80ｇ（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 34.7 g 3.3 g
2	木	試食会 小松菜チャーハン	MILK	えび団子のワンタンスープ さつま芋と蓮根の甘辛炒め みかん	牛乳,豚肩こま,えび荒みじん,鶏ひき肉	精白米,ごま油,かたくり粉,ウエーブワンタン,さつまいも,米白絞油,三温糖	たけのこ(水煮),にんじん,こまつな,根しょうが,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ,れんこん,早生みかん	769 kcal 25.7 g 23.5 g 2.9 g
3	金	下野谷縄文献立 小豆と栗の古代米ごはん	MILK	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(乾）,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
6	月	十五夜の献立 豚肉のしぐれ煮丼	MILK	里芋の田舎汁 お月見団子（かぼちゃ白蜜きなこ）	牛乳,豚肩こま,赤味噌,木綿豆腐（国産大豆）,月見かまぼこハーフ,きな粉	精白米,糸こんにゃく,米ぬか油,三温糖,さといも(冷凍),ごま油,白玉粉,上新粉,上白糖	根しょうが,ごぼう,玉葱,こねぎ,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,西洋かぼちゃ	783 kcal 33.1 g 18.7 g 2.6 g
7	火	ご飯	MILK	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(乾),糸けずり,豚ひき肉,木綿豆腐（国産大豆）,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(水煮パック),干し椎茸,冷凍グリンピース（国産,だいこん,ねぎ,ごぼう,こまつな	740 kcal 27.7 g 23.5 g 2.4 g
8	水	秋野菜のチキンカレー	MILK	レンズ豆のツナサラダ 柿	牛乳,鶏モモ,豚骨,レンズまめ(乾）,ツナフレーク（レトルト）	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,ブロッコリー,粒マスタード,かき(刀根柿)	840 kcal 24.8 g 27.6 g 2.2 g
9	木	ひじきご飯	MILK	ししゃものごま焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃ豚汁	牛乳,干ひじき(乾),油揚げ(国産大豆）,とり肉,子持ちししゃも,焼き竹輪,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,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	711 kcal 34.9 g 22.3 g 3.2 g
10	金	スパゲティペスカトーレ	MILK	グリーンサラダ スクエアスイートポテト	牛乳,冷凍むきえび　,いか,ベーコン,生クリーム,チーズ,調理用牛乳,たまご	スパゲティ,オリーブ油,薄力小麦粉（国産）,有塩バター,米ぬか油,三温糖,さつまいも（べにはるか）,有塩バター,ソーダクラッカー	にんにく,玉葱,にんじん,水煮トマトレ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	764 kcal 27.0 g 25.0 g 2.2 g
14	火	北杜市の料理（友好都市） 大根ごはん	MILK	ますの味噌マヨネーズ焼き ほうとう汁	牛乳,油揚げ(国産大豆）,豚ひき肉,ます70g,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	757 kcal 37.3 g 29.4 g 3.1 g
15	水	雑穀わかめごはん	MILK	揚げだし豆腐 磯辺和え さつま汁	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,木綿豆腐（国産大豆）,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（国産）,米白絞油,三温糖,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,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,ごぼう,だいこん,ねぎ	758 kcal 28.1 g 23.6 g 3.0 g
16	木	カレーピザトースト	ミルクコーヒー	ミルクコーヒー 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 りんご	学給ミルクコーヒー,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70ｇ（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,水煮トマトレトルトパック3kg,レモン(生),らっきょう甘酢漬け,りんご	740 kcal 32.0 g 29.7 g 3.2 g
17	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。						
20	月	中華丼	MILK	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,いか　,なると,オイスターソース,干ひじき(乾),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（べにはるか）,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(水煮パック),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 23.3 g 2.3 g
21	火	昆布ごはん	MILK	千種焼き ぶどう豆 さつまいもの味噌汁	牛乳,鶏　モモ　皮なし　小間,油揚げ(国産大豆）,刻み昆布,豚ひき肉,干ひじき(乾),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	812 kcal 39.2 g 28.8 g 3.2 g
22	水	味噌つけ麺	MILK	茎わかめの中華和え さくさくペッパーポテト	牛乳,豚ひき肉,赤味噌,豚骨(冷凍）,茎わかめ	冷凍ラーメン,米ぬか油,かたくり粉,三温糖,ごま油,白ごま(いり）,じゃがいも,薄力小麦粉（国産）,米白絞油	にんじん,もやし,玉葱,ねぎ,チンゲンツァイ,根しょうが,にんにく,ホールコーン(無糖）レト,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし,きゅうり	733 kcal 27.1 g 33.3 g 3.5 g
23	木	秋刀魚のひつまぶし	MILK	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（国産大豆）,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
24	金	チキン味噌カツ丼	MILK	カラフルリレーサラダ のっぺい汁	牛乳,鶏胸切り身70g,八丁みそ,赤味噌,ツナフレーク,鶏モモ,蒲鉾	精白米,米粒麦,薄力小麦粉（国産）,パン粉,米白絞油,三温糖,白ごま(いり）,米ぬか油,さといも,たんざくこんにゃく,かたくり粉	キャベツ,だいこん,きゅうり,レッドキャベツ,赤ピーマン（国産）,黄ピーマン（国産）,ごぼう,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	768 kcal 38.5 g 22.7 g 3.2 g
27	月	小学校が代休のため給食はありません。お弁当をお持ちください。						
28	火	セサミトースト	MILK	ポトフ ツナサラダ	牛乳,豚肩,ウィンナー,ベーコン,ツナフレーク	食パン80ｇ（国産粉）,ソフトタイプマーガリン,三温糖,白ごま(すり）,なたね油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり,だいこん	753 kcal 27.7 g 36.1 g 2.9 g
29	水	ほうれんそうキーマカレーライス	ジョア	プレーンジョア 白菜とたまごのスープ サイダーポンチ	ジョア（プレーン）,豚ひき肉,ひよこまめ(乾）,鶏モモ,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（ダイス）,パイン缶（チビット）,みかん缶	800 kcal 30.8 g 16.4 g 2.5 g
30	木	梅しそご飯	MILK	鮭フライのブロッコリータルタルのせ ひじきのカラフルカレーソテー キャベとん汁	牛乳,鮭切身６０ｇ,干ひじき(乾),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(生),米白絞油,マヨネーズ,米ぬか油,三温糖	かりかり梅（刻み）,ゆかり（無添加）,らっきょう甘酢漬け,ブロッコリー,玉葱,キャベツ,赤ピーマン（国産）,ホールコーン(無糖）レト,むきえだまめ(冷凍),にんじん	794 kcal 36.8 g 26.9 g 2.8 g
31	金	ハロウィン献立 たらこスパゲティ（彩野菜）	MILK	秋野菜のミネストローネ かぼちゃのマフィン	牛乳,たらこ,鶏モモ,ベーコン,たまご,調理用牛乳	スパゲティ,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,青ピーマン,赤ピーマン（国産）,しめじ,青しその葉,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	846 kcal 30.3 g 30.3 g 3.1 g

※10/1（水）～10/3（金）３年生は修学旅行のため給食はありません。・10/３（金）・10/30（木）31（金） IJ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。ご不明な点がありましたら栄養士までお尋ねください。