



10月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	あんかけ焼きそば		アロエポンチ	ハムとじゃが芋キムチ和え	牛乳・豚肉・いか・むきえび・ハム・わかめ	蒸し中華めん・油・でんぶん・じゃがいも・ゴマ油・練ゴマ	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・白菜キムチ・パイン・アロエ	756 kcal 27.4g
2	水	わかめご飯			肉じゃが煮 旬野菜のおろし和え	牛乳・わかめ・豚肉・焼きちくわ	米・油・じゃが芋・糸コン・砂糖	玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし・きゅうり・枝豆・大根	712 kcal 25.0g
3	木	木の実トースト			おかひじきサラダ ミネストローネスープ	牛乳・ポークハム・鶏肉	パン・マーガリン・くるみ・アーモンド・砂糖・ごま油・米粉マカロニ	おかひじき・きゃべつ・人参・みかん缶・玉ねぎ・トマト・さやいんげん	773 kcal 25.3g
4	金	にんじんご飯		ぶどう	鶏の照り焼き かぶの漬物 さつま汁	牛乳・鶏肉・豚肉・木綿豆腐・味噌	米・もち米・ゴマ油・サツマイモ・こんにゃく	人参・生姜・かぶ・大根・ごぼう・ねぎ・ぶどう	768 kcal 30.0g
5	土	学校公開日（午前授業） 							
7	月	ひき肉と鯉節チャーハン		花みかん	切干大根松前漬け風五目汁	牛乳・豚ひき肉・おかか・液卵・いか・刻み昆布・木綿豆腐	米・ごま油・油・砂糖	生姜・ねぎ・切干大根・白菜・人参・大根・ごぼう・小松菜・みかん・ねぎ	753 kcal 32.7g
8	火	シナモンりんごトースト			和風チャウダー こんにゃくサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン・大豆・味噌・調理用牛乳・生クリーム	パン・はちみつ・マーガリン・油・里いも・練ごま・糸コン・砂糖	りんごジャム・りんご・生姜・大根・人参・ごぼう・小松菜・もやし・きゅうり	853 kcal 32.4g
9	水	ご飯			焼き豆腐すき焼き煮 和風サラダ みそ汁	牛乳・豚肉・焼き豆腐・かまぼこ・みそ	米・油・白滝・砂糖・じゃが芋	生姜・玉ねぎ・小松菜・きゃべつ・人参・きゅうり・水菜	844 kcal 37.3g
10	木	合唱コンクール（お弁当をお持ちください。） 							
11	金	肉みそうどん			干草焼き 切干大根の塩麴和え	牛乳・豚ひき肉・味噌・液卵・凍り豆腐・ポークハム	冷うどん・ゴマ油・でんぶん・砂糖・すりごま	きゅうり・もやし・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・ねぎ・ほうれん草・切干	862 kcal 40.3g
15	火	秋野菜カレーライス 福神漬け		りんごゼリー	大根とハムのサラダ	牛乳・豚肉・ポークハム・粉寒天	米・油・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・なす・しめじ・ごぼう・りんごジュース	850 kcal 27.1g
16	水	世界食糧デー ナシゴレン		りんご	きゅうりハム中華酢の物 野菜スープ	牛乳・豚肉・むき海老・クラッシュ大豆・液卵・海藻ミックス・ハム	米・油・ごま油・砂糖・春雨	生姜・にんにく・人参・たけのこ・しいたけ・ねぎ・きゅうり・コーン・ほうれんそう・りんご	705 kcal 29.6g
17	木	ばら天丼		ぶどう	白菜ともやしお浸し 田舎汁	むき海老・液卵・おかか・鶏肉・生揚げ・味噌	米・小麦粉・でんぶん・油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	まいたけ・白菜・もやし・人参・大根・ごぼう・ぶどう・みかんジュース	815 kcal 29.6g
18	金	けんちんうどん			松風焼き きゃべつほうれん草のソテー	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏ひき肉・豚ひき肉・味噌・ベーコン	冷うどん・こんにゃく・じゃが芋・砂糖・いりごま・ゴマ油	大根・人参・ごぼう・ねぎ・生姜・玉ねぎ・しいたけ・きゃべつ・ほうれんそう	717 kcal 35.1g
21	月	ココア揚げパン			フレンチサラダ ミートボールスープ	牛乳・豚ひき肉・液卵	パン・油・砂糖・でんぶん	きゃべつ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・セロリー	957 kcal 32.5g
22	火	祝日							
23	水	キムチラーメン		フルーツ白玉	青梗菜オイスター炒め	牛乳・豚肉・昆布・ベーコン	蒸し中華めん・油・冷白玉・砂糖	生姜・にんにく・もやし・白菜・ねぎ・白菜キムチ・青梗菜・パイン缶・みかん缶・洋ナシ缶	808 kcal 24.9g
24	木	ご飯のり佃煮			鮭のもみじ焼き 筑前煮	牛乳・焼きのり・鮭・味噌・鶏肉・焼きちくわ	米・砂糖・油・こんにゃく・里いも	人参・たけのこ・ごぼう・れんこん・さやえんどう	772 kcal 37.7g
25	金	ビビンバチャーハン			トッポギスープ チョレギサラダ	牛乳・豚ひき肉・液卵・鶏肉・ポークハム	米・ごま油・油・砂糖・トッポギ・いりごま	生姜・ほうれん草・もやし・大根・人参・ねぎ・小松菜・きゅうり・みず菜	749 kcal 28.9g
28	月	ミルクパン			白身魚バーベキューソース ジャーマンポテト 秋野菜スープ	牛乳・もなかさめ・ベーコン・豚肉	ミルクパン・上新粉・でんぶん・油・砂糖・バター・じゃが芋	生姜・りんご・ねぎ・玉ねぎ・にんにく・パセリ・人参・かぶ・なす・小松菜	944 kcal 40.9g
29	火	麦ご飯		花みかん	生揚げと野菜の炒め物 わかめスープ	牛乳・生揚げ・豚肉・味噌・ベーコン・わかめ・なると	米・米粒麦・砂糖・油・でんぶん・ごま油	人参・玉ねぎ・たけのこ・きゃべつ・ねぎ・しいたけ・にんにく・水菜・みかん	814 kcal 31.8g
30	水	ハロウィンの献立 ナポリタン		かぼちゃのケーキ	きゃべつのスープ	牛乳・ベーコン・豚肉・ウィンナー・鶏肉・液卵・調理用牛乳・生クリーム	スパゲティ・ミックス粉・砂糖・バター・オリーブ油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・かぼちゃ	819 kcal 30.3g
31	木	中華おこわ			中華サラダ おこげのスープ	牛乳・豚肉・ポークハム・鶏肉	米・もち米・ごま油・油・砂糖・いりごま・おこげ	生姜・たけのこ・人参・ねぎ・しいたけ・きゅうり・きゃべつ・大根・小松菜	716 kcal 23.8g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 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。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

10月の食育目標

バランスのとれた食事について考えよう！！



9月に使われた主な食材の産地



西東京農産物キャラクター
のめぐみちゃんです。
地場野菜を食べよう！

食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	きゅうり	埼玉
玉ねぎ	北海道	ほうれんそう	九州
きゃべつ	長野・群馬	小松菜	北海道
大根	北海道	たけのこ	九州
人参	北海道	ミニトマト	青森
もやし	栃木	ズッキーニ	長野
ごぼう	青森	とうがん	愛知
かぶ	青森	白菜	長野
長ねぎ	秋田・岩手・群馬	さつま芋	千葉
生姜	高知	えのき・しめじ・エリンギ	長野
にんにく	青森	まいたけ	長野・新潟
なす	栃木	わかめ	徳島
青梗菜	千葉		
紅伊豆・ピオーネ	西東京(矢ヶ崎農園)・山梨	ししゃも	カナダ(三重加工)
梨(豊水)	栃木	鶏肉	岩手
米・もち米	新潟産・岩手産・佐賀	秋鮭	北海道
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	群馬



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

《3学期の学校給食・家庭弁当申込みについて》

※ 3学期の学校給食・家庭弁当の申込みのお知らせを10月24日頃に配布いたします。
お知らせが届きましたら提出期日までに、手続き、提出をお願い致します。

《お知らせ》

- ・10月3日(木)4日(金) | J学級は、マラソン大会のため給食はありません。
- ・10月18日(金) 1. 2年生 | J学級は、車いすラグビー観戦のため給食はありません。

「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）副菜（野菜・いも類）そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えたバランスのとれた食事です。

主菜 牛乳・乳製品

副菜 汁物 果物

ご飯 主食

ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります！！

参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日