



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 | 木 | うどんすき風 | | がんづき (岩手県) | 切干大根ハリハリ炒め | 牛乳・豚肉・焼き豆腐・液卵・調理用牛乳、味噌 | 冷うどん・油・白滝・砂糖・ごま油・小麦粉・はちみつ | 生姜・白菜・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・切干大根・ピーマン | 845 kcal 26.3g | |
| 2 | 金 | じゃこわかめご飯 | | | 秋野菜の煮物 大根の味噌汁 | 牛乳・わかめ・じゃこ・鶏肉・ちくわ・油揚げ・味噌 | 米・油・こんにやく・里芋・じゃが芋・砂糖 | 人参・ごぼう・れんこん・大根・ねぎ | 689 kcal 26.6g | |
| 5 | 月 | レモンシュガートースト | | | 白いんげん豆のクリーム煮 コーンフレークサラダ | ミルクコーヒー・ベーコン・豚肉・白いんげん豆・調理用牛乳・生クリーム | パン・マーガリン・砂糖・油・じゃが芋・マカロニ・小麦粉・フレーク | レモン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・きゅうり・きゃべつ | 903 kcal 29.3g | |
| 6 | 火 | 小松菜チャーハン | | | 棒ぎょうざ トッポギスープ | 牛乳・豚肉・鶏肉 | 米・油・ごま油・ぎょうざの皮・トッポギ | たけのこ・人参・小松菜・ねぎ・きゃべつ・干しシイタケ・生姜・にら・大根 | 738 kcal 28.7g | |
| 7 | 水 | けんちんうどん | | 黒糖ケーキ | 小松菜香りソテー | 牛乳・豚肉・油揚げ・液卵 | 冷うどん・こんにやく・じゃが芋・油・プレミックスクス粉・バター・砂糖 | 人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜・にんにく・生姜・コーン | 776 kcal 24.4g | |
| 8 | 木 | ご飯 | | りんご | ホイコーロー わかめと卵のスープ | 牛乳・豚肉・味噌・生わかめ・液卵・ベーコン・かまぼこ | 米・油・砂糖・でんぷん | にんにく・生姜・きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・もやし・人参・ねぎ・小松菜・りんご | 730 kcal 30.6g | |
| 目の愛護デーの献立 | | | | | | | | | | |
| 9 | 金 | 人参ご飯 | | | 豆腐ハンバーグベリソース 具沢山味噌汁 | 牛乳・豚ひき肉・凍り豆腐・押し豆腐・油揚げ・味噌 | 米・もち米・砂糖・パン粉・油 | 人参・ほうれん草・玉ねぎ・ブルーベリー・大根・小松菜・かぼちゃ・なす | 717 kcal 28.3g | |
| 12 | 月 | しめじエリンギご飯 | | | 白身魚マスタード焼き さつま汁 | 牛乳・油揚げ・鶏肉・もつかさめ・豚肉・豆腐・味噌 | 米・もち米・砂糖・油・サツマイモ・こんにやく | エリンギ・しめじ・人参・生姜・大根・ごぼう・ねぎ・ほうれん草 | 696 kcal 36.3g | |
| 13 | 火 | 五目タンメン | | ぶどうゼリー | 引き菜炒め (福島県) | 牛乳・豚肉・むきエビ・いか・粉寒天 | 蒸し中華めん・油・ごま油・砂糖 | 生姜・にんにく・人参・白菜・たけのこ・ねぎ・大根・ピーマン・ぶどうジュース | 704 kcal 24.8g | |
| 14 | 水 | 秋野菜のカレーライス | | アロエフルーツポンチ | ミネラルサラダ | 牛乳・豚肉・ひよこ豆・ポークハム | 米・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油 | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・なす・しめじ・きゃべつ・パイン缶・洋梨缶 | 903 kcal 25.4g | |
| 15 | 木 | ココア揚げパン | | | ミネストローネスープ イタリアンサラダ | 牛乳・きな粉・ベーコン・鶏肉・ゆでたこ・海藻ミックス | ミルクパン・油・砂糖・じゃが芋・米粉マカロニ | 生姜・玉ねぎ・人参・トマト缶・セロリー・いんげん・きゃべつ・大根・コーン・レモン | 883 kcal 29.3g | |
| 16 | 金 | 旨辛スタミナ丼 | | りんご | ワンタンスープ | 牛乳・豚肉・焼きのり | 米・米粒麦・油・白滝・ごま油・ウェーブワンタン | にんにく・生姜・にら・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・人参・ほうれん草・りんご | 799 kcal 32.8g | |
| 19 | 月 | 小学校休校のため、給食はありません。お弁当をお持ちください。 | | | | | | | | |
| 20 | 火 | ごぼう入りドライカレー | | 早生みかん | 糸寒天サラダ | 牛乳・豚ひき肉・大豆・糸寒天・ポークハム | 米・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖・ごま油 | にんにく・生姜・ごぼう・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ほしぶどう・ピーマン・トマト缶・みかん | 781 kcal 26.2g | |
| 21 | 水 | 塩ゴマご飯 | | | ズンドウチゲ 韓国風パリパリサラダ | 牛乳・豚肉・豆腐・みそ | 米・ゴマ・油・砂糖・ごま油・でんぷん・じゃが芋 | 生姜・白菜キムチ・白菜・にら・人参・ねぎ・ほうれん草・大豆・もやし・きゅうり | 738 kcal 28.8g | |
| 22 | 木 | 豚骨しょうゆラーメン | | | ほうれん草ソテー 大学芋 | 牛乳・なると・豚肉・豆乳・ベーコン | 蒸し中華めん・油・さつまいも・はちみつ・砂糖 | にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・もやし・ねぎ小松菜・ほうれん草・コーン | 866 kcal 28.3g | |
| 23 | 金 | たくあんご飯 | | | 白身魚ケチャップがらめ 五目汁 | 牛乳・メルルーサ・クラッシュ大豆・豚肉 | 米・ごま油・米粉・でんぷん・油・じゃが芋・砂糖 | たくあん・枝豆・生姜・人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ | 776 kcal 27.1g | |
| 26 | 月 | 山菜ご飯 | | | 千草焼き せんべい汁 | 牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・液卵・凍り豆腐・豚肉 | 米・もち米・砂糖・油・せんべい | 山菜ミックス・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ごぼう・しめじ・ねぎ | 737 kcal 30.1g | |
| 27 | 火 | 照り焼きチキンサンド(セルフ) | | | 秋野菜のスープ | 牛乳・鶏肉・ベーコン | ミルクパン・油・砂糖 | 生姜・きゃべつ・人参・コーン・玉ねぎ・えのき・かぶ・かぼちゃ | 850 kcal 36.0g | |
| 28 | 水 | きびご飯 | | | 鮭の南蛮漬け タイピーエン | 牛乳・わかめ・鮭・豚肉・なると・うずら卵 | 米・もちきび・でんぷん・油・砂糖・春雨・ごま油 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・白菜・もやし・ねぎ・ほうれん草 | 798 kcal 37.0g | |
| 29 | 木 | 秋の香りご飯 | | | 松風焼き カレー肉じゃが | 牛乳・ベーコン・油揚げ・鶏ひき肉・味噌・生揚げ | 米・もち米・くり・砂糖・ごま・油じゃが芋・糸コシ | 舞茸・しめじ・人参・生姜・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ | 894 kcal 39.1g | |
| 30 | 金 | スパゲティボロネーゼ | | かぼちゃのケーキ | ヴィネグレットサラダ | 牛乳・ベーコン・豚ひき肉・ハム・クラッシュ大豆・液卵・調理用牛乳・生クリーム | スパゲティ・オリーブ油・砂糖・プレミックスクス粉・バター | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり | 822 kcal 31.2g | |

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

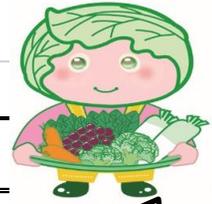
* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

10月の食育目標
一人一人が意識して、食品ロスを削減しよう!



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 | 秋田・群馬 |
| 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 | とうがん | 愛知 |
| 人参 | 北海道 | モロヘイヤ | 秋田 |
| もやし | 栃木 | 白菜 | 長野 |
| ごぼう | 青森 | かぼちゃ | 長崎・北海道 |
| にら | 栃木 | なす | 栃木 |
| 長ねぎ | 秋田 | ピーマン | 茨城 |
| 生姜 | 高知 | いんげん | 茨城・山形 |
| にんにく | 青森 | ズッキーニ | 長野 |
| セロリ | 長野 | みず菜 | 茨城 |
| 青梗菜 | 茨城 | パイン | 石垣島 |
| 梨 | 静岡 | いわし | 千葉 |
| りんご | 青森 | さんま | 台湾 |
| 米・もち米 | 新潟産・岩手産・佐賀 | 鶏肉 | 鳥取 |
| 牛乳(原乳) | 東京・群馬・岩手・青森 | 豚肉 | 関東・静岡 |



※ 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22日(木)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2日(金) IJ学級は、郊外学習のため給食はありません。
- ・10月30日(金) IJ学級は給食はありません。1年生は横浜への郊外学習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。

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