令和８年度

10月の献立表

西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第１・２群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第５・６群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第３・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(Kcal) たんぱく質(g)
1 木	きんぴらごはん	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	ごぼう、人参、生姜	718 30.8
	豆腐のまさご揚げ		豆腐、鶏肉、干ひじき	白炒り胡麻、片栗粉、油	玉葱、生姜、人参	
	もずくのかきたま汁		鶏肉、もずく、豆腐、卵	片栗粉	人参、えのき茸、長葱	
2 金	ピタパン	牛乳		ピタパン		639 31.4
	タンドリーチキン		鶏肉	ノンエッグマヨネーズ	にんにく、生姜	
	ポテトサラダ			じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、胡瓜、コーン缶、玉葱	
	かぼちゃとレンズ豆のスープ		レンズ豆、ウィンナー		かぼちゃ、キャベツ、玉葱、人参	
5 月	梅しそごはん	牛乳		精白米	梅干し、ゆかり	917 28.9
	豆アジの唐揚げ		豆アジ	片栗粉、油	生姜	
	白菜の昆布和え		刻み昆布	白炒り胡麻、ごま油	白菜、人参	
	味噌汁		豆腐、油揚げ、白味噌		大根、人参、長葱、えのき茸	
6 火	プルコギ丼	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、炒り胡麻、三温糖、片栗粉、油	にんにく、生姜、玉葱、もやし、人参、ニラ	789 29.5
	サムゲタン風スープ		鶏肉	精白米、胡麻油	人参、大根、干し椎茸、長葱、生姜、にんにく	
	カルピスポンチ		カルピスウォーター		もも缶、みかん缶、りんご缶	
7 水	菜飯（ツァイファン）	牛乳	豚肉	精白米、油	人参、干し椎茸、チンゲン菜	732 31.5
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	三温糖、片栗粉、胡麻油	生姜、人参、玉葱、筍、えのき茸、小松菜	
	豆花（トウファ）		アガー、豆乳、きな粉	上白糖、黒砂糖、水あめ		
8 木	ツナドッグ	牛乳	ツナフレーク	コッペパン、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、胡瓜	722 21.1
	ジュリエンヌスープ		豚肉		玉葱、キャベツ、人参、コーン缶	
	青海苔ビーンズポテト		大豆、青のり粉	じゃが芋、片栗粉、油		
9 金	ハヤシライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	915 28.0
	ひじきと小松菜のサラダ		干ひじき、ツナフレーク	三温糖、胡麻油	小松菜、キャベツ、人参、コーン缶	
	ブルーベリーケーキ		卵、調理用牛乳	小麦粉、バター、上白糖	ブルーベリー	
13 火	きのこごはん	牛乳	油揚げ	精白米、もち米	舞茸、えのき茸、エリンギ、人参	815 24.7
	がんもと野菜の煮物		がんもどき、豚肉	糸コンニャク、じゃが芋、三温糖、油	生姜、大根、玉葱、人参	
	大学芋			さつま芋、水あめ、黒炒り胡麻、三温糖、油		
14	合唱コンクール					
15 木	勝浦タンタン麺	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、三温糖、油	生姜、にんにく、玉葱、長葱、ほうれん草、干し椎茸	777 40.3
	勝運カツ		カツオ、卵	小麦粉、パン粉、油	生姜、にんにく	
	みかん				みかん	
16 金	メロンパン	牛乳	調理用牛乳	ミルクパン、プレミックス粉、砂糖、バター		772 28.7
	大根の和風ポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋	大根、しめじ、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、しめじ	
	レンズ豆のツナサラダ		レンズ豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、玉葱	
19 月	じゃこわかめごはん	牛乳	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米		698 26.7
	肉じゃが		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油	玉葱、人参	
	白菜の豆乳味噌汁		油揚げ、白味噌、豆乳	胡麻油	白菜、人参、長葱、えのき茸	
20 火	ウィンナーピラフ	牛乳	ウィンナー	精白米、米粒麦、バター、油	玉葱、コーン缶、人参、ピーマン	685 22.9
	根菜サラダ		ツナフレーク、白味噌	白すり胡麻、三温糖、油	ごぼう、レンコン、キャベツ、人参	
	イタリアンスープ		鶏肉、チーズ、卵	パン粉、油	人参、玉葱、キャベツ	
21 水	ごはん	牛乳		精白米		768 33.0
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖	生姜	
	切干大根の炒め煮		油揚げ	三温糖、油	切干大根、人参、レンコン	
	キャベ豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	人参、キャベツ	
22 木	中華丼	牛乳	豚物、イカ、ムキエビ、ナルト	精白米、片栗粉、胡麻油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、筍、人参、チンゲン菜	783 28.4
	海藻サラダ		乾燥わかめ、茎わかめ	三温糖、胡麻油	キャベツ、人参、枝豆	
	開口笑（かいこうしょう）		卵	白炒り胡麻、小麦粉、油		
23 金	チキン味噌カツ丼	牛乳	鶏肉、八丁味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、小麦粉、パン粉、油		717 32.5
	大根の梅ドレサラダ		焼き海苔	三温糖、油	大根、胡瓜、人参、ねり梅	
	けんちん汁		豆腐	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、干し椎茸	
26	給食はありません。お弁当を持参してください。					
27 火	ガーリックライス	牛乳	ベーコン	精白米、油	にんにく、パセリ	708 30.0
	タラのコーンソース焼き		タラ、生クリーム、粉チーズ	ノンエッグマヨネーズ、パン粉	コーン缶、パセリ	
	ひよこ豆と野菜のスープ		鶏肉、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、白菜、人参	
	りんご				りんご	
28 水	秋野菜のカレーライス	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、さつま芋、バター、小麦粉、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、レンコン	893 25.2
	春雨サラダ		ベーコンハム	春雨、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし	
	アロエヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	アロエシロップ漬け、パイン缶	
29 木	レーズンシュガートースト	牛乳		ブドウパン、マーガリン、砂糖		827 31.3
	コーンフレークサラダ		鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
	チリコンカン		ひよこ豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶	
30 金	キャベツの和風スパゲティ	牛乳	豚肉、ベーコン	スパゲティ、油	にんにく、キャベツ、人参、本しめじ、玉葱、ピーマン	760 28.3
	大豆サラダ		大豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	かぼちゃのケーキ		卵、調理用牛乳	小麦粉、三温糖、バター	かぼちゃ	

2年生 給食なし

IJ学級 給食なし

＊材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。　＊給食当番の生徒は、ご家庭から必ずマスクを持たせてください。

＊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、ご家庭で洗濯する際の「香り」に対する配慮をお願いいたします。