

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	
2	月	ガーリックライス		シナモンポテト	花野菜のクリーム煮	牛乳・鶏肉・調理用牛乳	米・押麦・バター・オリーブ油・油・小麦粉・グラニュー糖・粉砂糖・さつま芋	にんにく・パセリ・カリフラワー・フロッコリー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム	824Kcal 22.7g	
読書月間: ぜったいたべないからね「さかなのフライ」										
4	水	丸パン			さかなのフライタルソース 根菜ミネストローネ	牛乳・メルルルサ・ベーコン・鶏肉	丸パン・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・じゃが芋・さつま芋	玉ねぎ・きゅうり・パセリ・赤ピーマン・にんにく・れんこん・トマト・トマト缶・しょうが	796Kcal 28.7g	
5	木	ご飯			ジャンボ焼売 チンジャオロース 春雨スープ	牛乳・豚肉・絞り豆腐・豚肉	米・ごま油・でん粉・シウマイの皮・油・砂糖・春雨	にんにく・しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・ピーマン・たけのこ・人参・白菜・長ねぎ・小松菜	802Kcal 29.9g	
いい歯の日の献立										
6	金	紅葉ご飯		1年生給食なし	ししゃもカレー揚げ かみかみサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳・ししゃも・するめ・かえり煮干・鶏肉・豆腐・味噌	米・ごま・小麦粉・パン粉・油・砂糖・里芋・こんにゃく	人参・大根・きゅうり・玉ねぎ・白菜キムチ・にんにく・ごぼう・長ねぎ	801Kcal 29.1g	
5年1組「秋の旬物給食」										
9	月	ご飯			鮭の塩焼き さんぴらごぼう 豚汁	牛乳・鮭・焼き竹輪・豚肉・豆腐・味噌	米・油・砂糖・里芋・こんにゃく	ごぼう・人参・絹さや・大根・長ねぎ	780kcal 34.6g	
読書月間: ピッツアぼうや「ピザトースト」										
10	火	ピザトースト			青のりポテト 白菜の豆乳スープ	牛乳・ベーコン・あおのり粉・ウィンナー・鶏肉・豆乳	食パン・オリーブ油・ピザチーズ・じゃが芋・ごま油・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマト缶・人参・白菜・とうもろこし缶	803kcal 28.7g	
5年2組「秋の色合いと西東京市のキャベツ」										
11	水	ご飯			鰯の蒲焼き 西東京市のキャベツのお浸し 秋の根菜味噌汁	牛乳・いわし・おなか・豚肉・味噌・油揚げ	米・でん粉・油・砂糖・さつま芋・こんにゃく	しょうが・小松菜・キャベツ・ごぼう・大根・人参・ほんしめじ・長ねぎ	806kcal 30.0g	
12	木	あんかけ焼きそば		みかん	大根の中華漬け	牛乳・豚肉・いか	蒸し中華麺・油・でん粉・ごま油・ラー油・ごま	人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・白菜・もやし・しょうが・青梗菜・大根・きゅうり・みかん	798kcal 30.0g	
5年3組「みんな大好き和食献立」										
13	金	ご飯			鯖のピリ辛焼き 野菜チップス なめこ汁	牛乳・さば・豆腐・味噌	米・ごま油・ごま・さつま芋・油	しょうが・ごぼう・人参・なめこ・白菜・大根・長ねぎ・小松菜	815kcal 28.1g	
16	月	給食はありません(期末テスト1日目)								
17	火	給食はありません(期末テスト2日目)								
18	水	麦ご飯		みかん	チキンカレー こんにゃくサラダ	牛乳・鶏肉	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・こんにゃく	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・りんご・セロリ・トマト・きゅうり・キャベツ・みかん	804kcal 23.9g	
19	木	五穀ご飯			いかの竜田揚げ 和風ポテトサラダ 大根の味噌汁	牛乳・ささげ・いか・ひじき・油揚げ・わかめ・味噌	米・あわ・きび・赤米・麦・ごま・でん粉・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	しょうが・れんこん・人参・キャベツ・いんげん・えのきたけ・小松菜・長ねぎ	827kcal 29.1g	
読書月間: フラニーとメラニーしあわせのスープ										
20	金	ツナピラフ			鶏肉のハーフ焼き 人参のかぼちゃのミルクスープ	牛乳・ツナ・鶏肉・粉チーズ・調理用牛乳・生クリーム	米・バター・オリーブ油・油・小麦粉	玉ねぎ・とうもろこし・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・人参・かぼちゃ	846kcal 30.9g	
和食の日の献立										
24	火	ご飯		みかん	魚の照り焼き 元氣味噌 ほうれん草のお浸し けんちん汁	牛乳・味噌・ぶり・おなか・鶏肉・豆腐	米・油・砂糖・里芋・こんにゃく	人参・ピーマン・長ねぎ・干し椎茸・しょうが・ほうれん草・キャベツ・大根・ごぼう・小松菜・みかん	810kcal 33.5g	
25	水	ココアきな粉揚げパン			白菜とうずらのシチュー フロッコリーのペロンチーノ	牛乳・きな粉・鶏肉・うずらの卵・調理用牛乳・ベーコン	パン・油・砂糖・油・じゃが芋・小麦粉・バター・オリーブ油	白菜・人参・玉ねぎ・大根・グリーンピース・にんにく・フロッコリー・赤ピーマン	848kcal 30.4g	
26	木	ミートソーススパゲティ		さつま芋蒸しパン	水菜と小松菜のおかか風味	牛乳・豚肉・粉チーズ・鰹節・調理用牛乳・卵	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・バター・さつま芋・砂糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ・ホールトマト・小松菜・キャベツ・水菜	827kcal 30.1g	
西東京市共通献立										
27	金	コーンピラフ			秋のオムレツ キャベツのカレーポトフ	牛乳・ツナ・生クリーム・卵・チーズ・豚肉・ベーコン・ウィンナー	米・バター・油・じゃが芋	とうもろこし・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・椎茸・小松菜・セロリ・人参・キャベツ	801kcal 32.9g	
読書月間: おおきなおおきなおいも「大学芋」										
30	月	ひじきご飯			茶碗蒸し 大学芋 沢煮わん	牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・かまぼこ・豚肉	米・でん粉・油・砂糖・さつま芋・こんにゃく・水あめ	ごぼう・人参・れんこん・人参・干し椎茸・椎茸・三つ葉・大根・長ねぎ・小松菜	806kcal 25.2g	

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * 食材は果物以外全て加熱しています。
- * 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。

1年生は、6日は校外学習予備日のため給食がありません。お弁当持参してください。

田無小『和食ノススメ』の授業より

10月に5年生で、和食献立の作成をしました。各学級の一生懸命考えた献立を紹介します。

- 5年1組 『秋の旬物給食』
- 5年2組 『秋の色合いと西東京市のキャベツ』
- 5年3組 『みんな大好き和食献立』