

# 10月の献立表



日	献立名	牛乳	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 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質 脂質
2月	ウズベキスタン料理献立					
	プロフ		豚肉	米,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん	752 kcal
	サムサ		豚ひき肉,大豆	こめサラダ油,上白糖,焼き春巻きの皮	にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト	32.0 g
	マスタワ		豚肉	こめサラダ油,じゃがいも,米	玉ねぎ,にんじん,トマト,セロリー,さやいんげん	24.9 g
3火	ごはん			米		710 kcal
	かつおの中華炒め		かつお,ベーコン,大豆	でんぷん,揚げ油,こめサラダ油	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ	29.6 g
	ゆかりあえ				にんじん,キャベツ,ゆかり	21.7 g
	大根スープ		豚肉	こめサラダ油	根しょうが,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	
4水	ごはん			米		770 kcal
	きんぴらバーグ		豚ひき肉,押し豆腐,たまご	パン粉,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ごぼう	32.9 g
	海苔チーズ和え		のり,サラダチーズ		きゅうり,ブロッコリー,にんじん	25.3 g
	野菜のみそ汁		生揚げ,白みそ,麦みそ	こめサラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん	
5木	山梨県北杜市郷土料理献立					
	ほうとう		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	ほうとう,こめサラダ油	かぼちゃ,だいこん,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	733 kcal
	わかめの酢みそあえ		わかめ,かたくちいわし,白みそ	三温糖	だいこん,きゅうり,もやし,にんじん	24.5 g
	つき揚げ			さつまいも,小麦粉,三温糖,揚げ油		21.8 g
6金	キムチチャーハン		豚肉	精白米,麦,こめサラダ油,ごま	根しょうが,にんじん,はくさい,キムチ,はくさい,長ねぎ	699 kcal
	中華サラダ		するめいか,焼き豚	はるさめ,三温糖,こめサラダ油	にんじん,キャベツ,きゅうり	27.5 g
	ミョック		豚ひき肉,わかめ,豆腐	こめサラダ油,ごま油	にんにく,長ねぎ,えのきたけ,にんじん	21.2 g
10火	目の愛護デー献立					
	カレー南蛮うどん		豚肉	うどん,こめサラダ油,三温糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,こまつな,長ねぎ	856 kcal
	キャベツたっぷり中華炒め		豚肉	こめサラダ油	キャベツ,長ねぎ,根しょうが,にんじん,黒きくらげ	32.5 g
	ブルーベリー蒸しパン		たまご,調理用牛乳	小麦粉,三温糖,バター	ブルーベリー	27.5 g
11水	マーボー春雨丼		押し豆腐,豚ひき肉	米,麦,はるさめ,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	根しょうが,にんにく,長ねぎ,干し椎茸,にんじん,にら	738 kcal
	華風だいこん			三温糖,こめサラダ油,ごま	だいこん,きゅうり	27.9 g
	茎わかめの中華スープ		豚肉,くきわかめ,豆腐	こめサラダ油,でんぷん	根しょうが,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,はくさい	22.0 g
12木	ごはん			米		792 kcal
	生揚げと野菜のみぞれ煮		生揚げ,鶏肉	こめサラダ油,揚げ油,三温糖,でんぷん	根しょうが,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ,干し椎茸,だいこん	28.3 g
	里芋のみそ汁		赤みそ,麦みそ	さといも	玉ねぎ,葉ねぎ	26.2 g
13金	みそチキンカツ丼		鶏肉,赤みそ,いり大豆	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,三温糖,こめサラダ油	にんにく,キャベツ,コーン	838 kcal
	五目スープ		ベーコン,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	29.5 g
	角切りりんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	三温糖	りんご,レモン果汁,りんご果汁	26.5 g
16月	<b>小学校休校のため給食なし（お弁当をお持ちください。）</b>					
17火	ジャコピラフ		チリメンジャコ,ベーコン	米,オリーブ油,こめサラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	803 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,たまご	じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,赤ピーマン	30.5 g
	パイザンヌスープ		鶏肉,白いんげん豆	こめサラダ油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こまつな	29.7 g
18水	ごはん			米		732 kcal
	いかのレモン風味		いか	でんぷん,揚げ油,三温糖	レモン(全果,生)	29.4 g
	七色お和え		白みそ	三温糖,ごま	なす,かぼちゃ,さやいんげん,ごぼう,にんじん,切干しだいこん	20.6 g
	なめこ汁		豆腐,赤みそ,白みそ		だいこん,なめこ,こまつな	
19木	<b>合唱コンクール（お弁当をお持ちください。）</b>					

日	献立名	牛乳	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 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質 脂質
20 金	秋の香りごはん		鶏肉	米, 麦, さつまいも, こめサラダ油, 三温糖	にんじん, ほんしめじ, 干し椎茸	773 kcal
	白身魚のもみじ揚げ		にしん, たまご	小麦粉, 揚げ油	にんじん	32.8 g
	浅漬け			三温糖	こまつな, だいこん, にんじん	30.5 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	こめサラダ油, じゃがいも, こんにゃく	根しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
23 月	麦ごはん			米, 麦		803 kcal
	めぐみちゃんメニュー 西東京の野菜酢豚		豚肉	でんぷん, 揚げ油, 小麦粉, こめサラダ油, 三温糖	根しょうが, だいこん, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー	28.3 g
	わかめスープ		豚肉, わかめ	こめサラダ油, こま, ごま油	にんじん, たけのこ, 長ねぎ	30.1 g
24 火	中華おこわ		豚肉	米, もち米, こめサラダ油, ごま油	根しょうが, にんじん, 干し椎茸, 黒きくらげ, たけのこ	689 kcal
	いか団子のスープ		いかすり身, 押し豆腐, たまご	でんぷん	はくさい, こまつな, にんじん, 長ねぎ, 根しょうが	29.0 g
	春雨サラダ		ポークハム, いたり大豆	はるさめ, こめサラダ油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	15.3 g
25 水	めぐみちゃんメニュー 野菜もりもりカレーオムライス		たまご, 豚ひき肉	米, オリーブ油, こめサラダ油, 三温糖, さつまいも, 小麦粉, なたね油, 豆乳, パター	にんじん, マッシュルーム, にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, かぼちゃ, こまつな	888 kcal
	ビーンズサラダ		白いんげん豆	なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	29.7 g
	みかん				みかん	38.6 g
26 木	コッペパン			コッペパン		838 kcal
	めぐみちゃんメニュー 西東京野菜とえびのグラタン		冷凍むきえび, 調理用牛乳, シュレットチーズ	マカロニ, こめサラダ油, 小麦粉, パター	玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, かぼちゃ, ブロッコリー	32.8 g
	マセドアンスープ		ウィンナー, 鶏肉	こめサラダ油, じゃがいも	にんじん, かぶ(葉付き), さやいんげん, セロリー, パセリ	33.4 g
27 金	十三夜献立					
	十三夜ごはん		青大豆(乾)	米, もち米, むき粟		815 kcal
	揚げ魚のおろしかけ		さば	でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖	根しょうが, だいこん	29.2 g
	キャベツのおかかあえ		かつお節		キャベツ, にんじん	35.1 g
	たぬき汁	油揚げ, 赤みそ	こんにゃく, こめサラダ油, でんぷん	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな		
30 月	ジョア(白ぶどう)		乳酸菌飲料			559 kcal
	ハムときのこのピラフ		ポークハム	米, 麦, 豆乳, パター, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ぶなしめじ, マッシュルーム	22.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス, 鶏肉	こめサラダ油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	9.9 g
	めぐみちゃんメニュー 西東京野菜たっぷりスープ		鶏ひき肉, ベーコン	こめサラダ油, さつまいも	根しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, ブロッコリー	
31 火	きなこ揚げパン		きな粉	ねじりコッペパン, 揚げ油, 三温糖		775 kcal
	韓国風パリパリサラダ		じゃがいも, 揚げ油, 三温糖		にんじん, もやし, きゅうり, ごぼう, にんにく	27.8 g
	肉団子のスープ		鶏ひき肉(皮なし), たまご	でんぷん, はるさめ	はくさい, ほうれんそう, にんじん, 長ねぎ, 根しょうが	35.2 g

\* 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。

☆ 16日谷戸小休校、19日合唱コンクールのため給食はありません。お弁当の用意をお願いいたします☆



## 《 献立メモ 》

### ウズベキスタン料理献立 2日

『プロフ』は、ウズベキスタン風ピラフです。乾燥した気候のウズベキスタンではお米が高価なため、結婚式などのお祝いの日に振舞われるそうです。『サムサ』はインド料理のサムサのことです。インドでは、油で揚げますが、ウズベキスタンでは、窯やオープンで焼くそうです。『マスタワ』は、細かく切った野菜や肉、ハーブなどの入ったトマトベースのスープです。

### 山梨県北杜市郷土料理献立 5日

山梨県北杜市は、西東京市の友好都市のひとつです。山梨県の北部に位置し、北はハケ岳連峰に、北東はみずがき山など日本を代表する美しい山岳景観に囲まれています。人口は約 46,000 人です。ハケ岳と茅ヶ岳南麓に広がる火山性の大地部分と、釜無川による沖積平野にあたる地域という2つの地理的特性を持っている地域です。また清らかで豊富な水資源、高原性の気候、歴史的な町並みや滞在型温泉地、高原リゾート地など、豊かな資源に恵まれた地域です。

ほうとうは、山梨県の郷土料理で、小麦粉を練り、平らに切ったほうとうめんをたっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだものです。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。

### めぐみちゃんメニュー

西東京市では、平成 25 年度から地産地消と地域経済の活性化を目的とし、市内産の農産物を使用した加工品などの飲食物を飲食店等の協力を得てメニュー化し、消費者へ提供する「めぐみちゃんメニュー事業」を行っています。今年度は秋・冬の野菜・果物を使ったメニューを募集しました。谷戸小の応募作品の中から、

西東京の野菜酢豚・野菜もりもりカレーオムライス  
西東京野菜とえびのグラタン・西東京野菜たっぷりスープ

が給食で再現されます。お楽しみに。

## 9月に使われた地場野菜

### 《田倉農園》

小松菜  
枝豆

### 《ぬくい園》

なし



## 今月の地場野菜

### 【田倉農園】

大根  
小松菜  
きゃべつ  
かぶ  
ほうれん草

