

日	曜	主食	牛乳 デザート	果物	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	月	小学校休校の為、給食はありません。(お弁当をお持ちください)							
2	火	麦ご飯		さわやか パイン ゼリー	チキンカレー こんにゃくサラダ	牛乳・鶏肉・寒天	米・麦・バター・オリーブ 油・油・小麦粉・じゃが芋・ 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・トマト缶・きゅうり・キャベ ツ・パイン缶	806Kcal 23.9g
4	木	ガーリックライス		みかん	ラザニア じゃべつと小松菜のスープ	牛乳・豚肉・大豆・チー ズ・ベーコン・鶏肉	米・麦・バター・オリーブ 油・油・マカロニ・パン粉・ でん粉	にんにく・パセリ・玉ねぎ・人参・トマト 缶・長ねぎ・キャベツ・小松菜・しょう が・みかん	804Kcal 29.3g
5	金	あんかけ焼きそば		黒ゴマ プリン	中華炒り玉	牛乳・豚肉・いか・なる と・卵・焼き豚・調理用 牛乳・アガー	蒸し中華麺・油・でん粉・こ ま油・砂糖・練りごま・黒砂 糖	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・グリーン ピース・きくらげ・にんにく	806Kcal 32.3g
いい歯の日の献立									
8	月	紅葉ご飯			ししゃもカレー揚げ かみかみサラダ 秋の根菜豆乳汁	牛乳・ししゃも・する め・かえり煮干・豚肉・ 油揚げ・豆乳・味噌	米・ごま・小麦粉・パン粉・ 油・砂糖・里芋・こんにゃ く・さつま芋	人参・大根・きゅうり・白菜キムチ・玉ね ぎ・にんにく・ごぼう・長ねぎ・ほんしめ じ	808Kcal 27.1g
読書月間:ちいさなたまねぎさん「オニオンスープ」									
9	火	チキンライス			ツナキッシュ オニオンスープ	牛乳・鶏肉・卵・調理用 牛乳・ツナ・チーズ・ ベーコン・ウインナー	米・バター・オリーブ油・油	トマト・玉ねぎ・いんげん・人参・グリーン ピース・マッシュルーム・パセリ・しょう が	801kcal 31.0g
めぐみちゃんメニュー									
10	水	タコとブチトマトの モッツアレラチーズ ドリア		フルーツ 白玉ポンチ	小松菜スープ	牛乳・鶏肉・調理用牛 乳・たこ・チーズ・豆腐	米・麦・油・バター・パン 粉・でん粉・白玉・砂糖	玉ねぎ・マッシュルーム・ミニトマト・人 参・長ねぎ・小松菜・干し椎茸・しょう が・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	813kcal 31.2g
読書月間:つきよのキャベツくん「とんかつ・キャベツソテー」									
11	木	ご飯			とんかつ キャベツソテー 具だくさん味噌汁	牛乳・豚肉・油揚げ・味 噌・わかめ	米・小麦粉・パン粉・油・ じゃが芋	ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・大根・ 白菜・人参・長ねぎ	804kcal 30.9g
西東京市共通献立									
12	金	たっぷりキャベツの 回鍋肉丼		杏仁豆腐	わかめスープ	牛乳・豚肉・味噌・ペー コン・わかめ・寒天・調 理用牛乳	米・麦・油・でん粉・ごま 油・砂糖	しょうが・にんにく・キャベツ・人参・ ピーマン・赤ピーマン・長ねぎ・たけの こ・干し椎茸・玉ねぎ・パイン缶・黄桃 缶・みかん缶	818kcal 26.7g
15	月	秋の香りご飯			里芋の味噌チーズ焼き もずくのかきたま汁	牛乳・油揚げ・ペー コン・鶏肉・調理用牛乳・ 味噌・チーズ・豆腐・か まぼこ・卵・もずく	米・もち米・くり・里芋・小 麦粉・油・でん粉	人参・ほんしめじ・玉ねぎ・ごぼう・長ね ぎ・パセリ・大根	802kcal 30.3g
16	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・チー ズ・青のり粉・鶏肉・ウ インナー・豆乳	食パン・オリーブ油・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・しょうが・長ねぎ	807kcal 28.0g
17	水	給食はありません(期末テスト1日目)							
18	木	給食はありません(期末テスト2日目)							
読書月間:こまったさんのカレーライス「イカカレー」									
19	金	麦ご飯		秋のフ ルーツカ クテル	イカカレー 水菜サラダ	牛乳・豚肉・いか	米・麦・油・バター・じゃが芋・ 小麦粉・砂糖・ごま・こんにゃく ゼリー	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・エリ ンギ・セロリ・トマト缶・かき・りんご・ なし	815kcal 26.0g
22	月	スパゲティ ペスカトーレ		さつま芋 蒸しパン	野菜のおかか和え	牛乳・ベーコン・エビ・ いか・ほたて・チーズ・ おかか・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・甘納豆	玉ねぎ・にんにく・パセリ・人参・トマト 缶・白菜・小松菜・もやし・コーン缶	796kcal 31.6g
和食の日の献立									
24	水	ご飯		みかん	ぶりの照り焼き 元気味噌 ほうれん草のお浸し けんちん汁	牛乳・味噌・ぶり・おか 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・人参・白菜・たけの こ・小松菜・みかん	801kcal 34.0g
25	木	キャロットライス			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・ウインナー	米・バター・油・じゃが芋	人参・ピーマン・玉ねぎ・ほんしめじ・椎 茸・小松菜・セロリ・キャベツ	809kcal 33.0g
26	金	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・絞豆腐	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	790kcal 29.7g
29	月	五穀ご飯			秋刀魚の竜田揚げ 和風ポテトサラダ 大根の味噌汁	牛乳・小豆・さんま・ひ じき・油揚げ・わかめ・ 味噌	米・あわ・きび・赤米・麦・ご ま・でん粉・油・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・大根・えのきたけ・小松菜・長ね ぎ	812kcal 29.1g
読書月間:おだんごスープ「おだんごスープ」									
30	火	ココアきな粉 揚げパン			おだんごスープ マカロニサラダ	牛乳・きな粉・ココア・ 鶏肉	パン・油・砂糖・油・じゃが 芋・でん粉・バター・マカロ ニ・マヨネーズ	長ねぎ・しょうが・玉ねぎ・人参・きゅう り・キャベツ・とうもろこし缶	804kcal 27.3g

めぐみちゃんメニュー

- * 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。

市内産野菜・果物を使っためぐみちゃんメニュー応募作品の中から田無小児童考案『タコとブチトマトのモッツアレラチーズドリア』が給食で登場します。市内農家のファーム柳沢さんのブチトマトを使用します。

