



10月

献立表



令和8年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	小松菜ごはん 鮭の照り焼き ほうとう汁	牛乳	牛乳・油揚げ かつお節（おかか）・銀ざけ 鶏もも肉・油揚げ 白みそ・赤みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・ごま油 白いりごま・ほうとう	小松菜・かぼちゃ 白菜・長ねぎ	724 kcal 33.5 g
2	金	ごはん マーボー茄子 パンサンスー 梨	牛乳	牛乳・豚ひき肉 生揚げ・赤みそ	精白米・なたね油 揚げ油（米白絞油）・ごま油 三温糖・でんぷん・緑豆春雨	根しょうが・にんにく・にんじん 干し椎茸・なす・長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・なし（新高）	746 kcal 28.2 g
5	月	焼きカレーパン ミネストローネ ぶどう	牛乳	牛乳・豚ひき肉・ベーコン	ミルク柏パン・なたね油 小麦粉・ソフトパン粉 じゃがいも・マカロニ	にんにく・根しょうが・にんじん 玉ねぎ・セロリー・小松菜 トマト缶・ぶどう（ピオーネ）	701 kcal 28.8 g
6	火	ごはん たらこふりかけ 秋野菜の煮物 キャベツのお浸し	牛乳	牛乳・たらこ チリメンジャコ かつお節（おかか）・のり 鶏もも肉・焼き竹輪	精白米・白いりごま・なたね油 黒こんにゃく・里いも じゃがいも・三温糖	にんじん・ごぼう れんこん・キャベツ	668 kcal 31.1 g
7	水	昆布ご飯 さばのごまだれ焼き だまこ汁（秋田県）	牛乳	牛乳・鶏もも肉・刻み昆布 油揚げ・さば・豚肩肉	精白米・三温糖 白すりごま・だまこ餅	にんじん・たけのこ・ごぼう 白菜・えのき茸・小松菜・長ねぎ	722 kcal 29.3 g
8	木	大豆ごはん とりのから揚げ はくさいサラダ みそ汁	牛乳	牛乳・大豆・油揚げ 鶏もも肉・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・でんぷん 上新粉・揚げ油（米白絞油） 三温糖・なたね油	にんじん・根しょうが・白菜 きゅうり・小松菜・大根・玉ねぎ	762 kcal 30.2 g
9	金	担々麺 キャベツのオイスターソース炒め 洋梨のヨーグルトかけ	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ 白みそ・ベーコン プレーンヨーグルト	蒸し中華めん・なたね油 白いりごま・白練りごま なたね油・三温糖	にんにく・根しょうが・もやし 長ねぎ・にんじん・キャベツ 洋なし缶詰	717 kcal 29.5 g
13	火	舞茸ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	牛乳	牛乳・油揚げ・豚肩肉 秋鮭・赤みそ・鶏もも肉 かまぼこ・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・バター	舞茸・玉ねぎ・ピーマン ぶなしめじ・にんじん・大根 ほうれん草・長ねぎ	678 kcal 38.1 g
14	水	秋野菜のカレーライス キャベツのツナあえ みかん	ジョア	ジョア（ブルーベリー） 豚肩肉・ツナ（フレーク）	精白米・なたね油・じゃがいも さつまいも・小麦粉・バター	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・れんこん・キャベツ きゅうり・みかん	770 kcal 22.3 g
15	木	山菜おこわ いかのレモンじょうゆ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・いか 生揚げ・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・でんぷん 揚げ油（米白絞油）	にんじん・レモン・キャベツ 山菜ミックス （ふき・わらび・みず） 小松菜えのき茸・長ねぎ	671 kcal 30.1 g
16	金	サクサクメロンパン ポトフ みかん	牛乳	牛乳・調理用牛乳 豚もも肉・ウィンナー ベーコン	ミルク丸パン プレミックス粉（お菓子用） バター・三温糖・なたね油 じゃがいも	キャベツ・にんじん・玉ねぎ かぶ・かぶの葉・セロリー みかん	850 kcal 28.6 g
19	月	しょうゆめし とりと里芋の柚子みそ煮 3色おひたし	牛乳	牛乳・あおさ・鶏もも肉 焼き竹輪・白みそ かつお節（おかか）	胚芽精米・もち米 炒め油（こめサラダ油） なたね油・こんにゃく 里いも・じゃがいも 竹輪ふ・三温糖	たけのこ・生しいたけ・にんじん ごぼう・ゆず・もやし小松菜	705 kcal 30.4 g
20	火	豚丼 なめこ汁 りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・木綿豆腐 白みそ・赤みそ	精白米・なたね油 しらたき・三温糖 でんぷん	根しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ・えのき茸・長ねぎ なめこ・小松菜 りんご（信濃スイート）	701 kcal 28.3 g

裏面につづきます



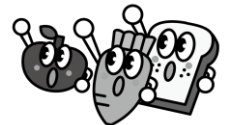
21	水	ごはん つくねバーグ キャベツとコーンのサラダ けんちん汁	牛乳 牛乳・鶏ももひき肉・押し豆腐 木綿豆腐・鶏もも肉	精白米・なたね油・生パン粉 でんぷん・三温糖 じゃがいも・こんにゃく	根しょうが・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・ホールコーン にんじん・ごぼう・長ねぎ	767 kcal 33.7 g
22	木	ホットドッグ ひよこ豆入りカレシチュー コーンフレークサラダ	牛乳 牛乳・ウィンナー 豚肩肉・ひよこ豆	ミルクコッペ・なたね油 じゃがいも・小麦粉・バター 三温糖・コーンフレーク	キャベツ・にんにく・根しょうが 玉ねぎ・にんじん・きゅうり	856 kcal 32.4 g
23	金	栗とおいものごはん 肉豆腐 かぶの梅肉あえ	牛乳 牛乳・豚肩肉 焼き竹輪・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・むき栗 さつまいも・黒いりごま なたね油・しらたき・三温糖	根しょうが・玉ねぎ・にんじん 干し椎茸・かぶ・白菜 きゅうり・練り梅	700 kcal 30.6 g
26	月	★ 親校（柳沢小学校）振替休業日のため、給食はありません ★				
27	火	きのこごはん さばのピリ辛焼き さつま汁	牛乳 牛乳・豚肩肉・油揚げ さば・鶏もも肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・さつまいも 白こんにゃく	にんじん・ほんしめじ・舞茸 根しょうが・長ねぎ 大根・ごぼう	756 kcal 33.1 g
28	水	ごはん 回鍋肉（ホイコウロウ） ビーフンスープ ぶどう	牛乳 牛乳・豚肩肉 赤みそ・鶏胸肉	精白米・なたね油 三温糖・でんぷん ビーフン	にんにく・根しょうが・玉ねぎ キャベツ・ピーマン・もやし にんじん・長ねぎ・大根 水菜ぶどう・（ロザリオ）	702 kcal 32.2 g
29	木	ごはん チキンみそカツ 水菜のサラダ けんちん汁	牛乳 牛乳・鶏胸肉・卵 赤みそ・鶏もも肉 木綿豆腐	精白米・小麦粉・ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油）・三温糖 白いりごま・なたね油 じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・水菜・玉ねぎ にんじん・ごぼう・長ねぎ	800 kcal 33.7 g
30	金	スパゲティボロネーゼ フレンチサラダ かぼちゃのパイ風	牛乳 牛乳・ベーコン 豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖・バター ぎょうざの皮・小麦粉 揚げ油（米白絞油）	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリー マッシュルーム缶 キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	707 kcal 27.4 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

◎学年ごとの行事によって、給食の有無が異なります。行事予定をご確認下さい。

※10月26日（月）は給食がありません。弁当の準備をお願いいたします。

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推定値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なことから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

おねがい

給食用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ましてありがとうございます。洗濯後のエプロン等の「香り」を苦手と感じる生徒もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。

『今月の地場農産物』

田倉農園さんから「小松菜」、高田農園さんから「しいたけ」が届く予定です。

西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん

