



10月

こんだてひょう



2025年西暦西中

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯あたり
2 木	麦ご飯			精白米,粒麦		703
	さんまの松前煮 		さんま筒切り,角切りこんぶ	さとう	にんにく,しょうが	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪 (卵・乳無し)	ごま油,さとう,白ごま	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールｺｰﾝ,玉葱	
	五目みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生ワカメ	じゃがいも	にんじん,だいこん	
3 金	ハムピラフ		ボンレスハム (乳・卵・小麦・大豆無)	精白米,粒麦,サラダ油,★バター	にんじん,玉葱,ぶなしめじ	718
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	サラダ油,さとう,白ごま	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	ポークビーンズ		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無), 豚角切り,大豆	サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんじん,玉葱,ぶなしめじ	
6 月	まいたけと里芋のご飯			精白米,粒麦,さともいも,さとう,白ごま	まいたけ,えだまめ	792
	いかの竜田揚げ 		★イカ 短冊	でん粉,油 (揚げ油)	しょうが,にんにく	
	ごま酢和え			白ごま,白すりごま,さとう	もやし,にんじん,こまつな,キャベツ	
	月見団子		絹ごし豆腐	白玉粉,さとう,でん粉		
今年の十五夜は10/6 (月) 芋名月・中秋の名月とも言い、月が1年間で1番きれいな日。秋の収穫物を感謝する日です。						
7 火	ひじきチャーハン		ひじき,豚こま	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,こまつな	816
	チンゲン菜と卵のスープ		★たまご	でん粉	にんじん,玉葱,たけのこ,ほんしめじ,チンゲンツアイ	
	レバーとポテトのごまからめ 		豚レバー	油 (揚げ油), でん粉,三温糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく	
	果物 (柿1/6)				柿	
8 水	ツナピザトースト		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無) 短冊, まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ), ★ピザチーズ	食パン,サラダ油,三温糖	にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶詰,マッシュルーム,ピーマン	708
	クラムチャウダー		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無), ★あさり,豆乳,★脱脂粉乳,★生クリーム (乳), ★粉チーズ	サラダ油,じゃがいも,★バター,小麦粉	玉葱,にんじん	
	コーンサラダ			サラダ油 (米),さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールｺｰﾝ	
9 木	麦ご飯			精白米,粒麦		708
	鮭こまそぼろ		からふとます	サラダ油,さとう,白ごま	こまつな	
	切干大根入り卵焼き 		鶏ひき肉,ひじき,木綿豆腐,★たまご	サラダ油,さとう	干し椎茸,にんじん,ねぎ,切干しだいこん,こまつな	
	土佐和え		かつお節 おかか	白ごま	キャベツ,もやし,切干しだいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン汁	
	さつま汁		鶏こま,白みそ,赤みそ	サラダ油,板こんにゃく,さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	
10 金	ジャンバラヤ		豚ひき肉	精白米,粒麦,サラダ油 たまごパスタ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,パセリ	700
	豆鯿のスパイス揚げ		まめあじ	でん粉,小麦粉,油 (揚げ油)		
	たまごとヌイユのスープ 		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無), 鶏こま,★たまご	油,じゃがいも,でん粉,★ヌイユ (乾)	にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ	
	りんご (1/6)				りんご	
14 火	かつおごはん		かつお 角切り	精白米,粒麦,油,さとう,白ごま	しょうが,葉ねぎ	757
	ししゃものりごま揚げ 		★ししゃも,★たまご,あおのり	小麦粉,白ごま,油 (揚げ油)		
	小松菜のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	
	わかめと卵のスープ		鶏こま,★たまご,冷凍わかめ	でん粉	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	
15 水	回鍋肉丼 (ホイコーロー丼) 		豚こま,豆みそ,赤みそ	精白米,サラダ油 (米),さとう,でん粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,たけのこ,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ	713
	もやしとわかめのごま醤油		冷凍わかめ	さとう,ごま油,白ごま,白すりごま	もやし,こまつな,にんじん	
	フルーツ白玉			さとう,白玉団子	みかん缶,ﾊﾞｲﾝｸﾞ,りんご缶,レモン果汁	
16 木	セルフフィッシュバーガー		しいら	丸パン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油 (揚げ油), さとう	玉葱	737
	ポトフ 		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無), 豚角切	サラダ油,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー	
	いかのマリネ 		★イカ	オリーブ油,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,レモン果汁	
	果物 (ぶどう食べ比べ) 				巨峰,かいじ	
17 金	さんまご飯		さんま	精白米,粒麦,でん粉,油 (揚げ油), さとう,白ごま	しょうが,こまつな	862
	豚肉と大根のべっこう煮 		豚角切り,豚ばら	サラダ油,さとう,板こんにゃく	だいこん,にんじん,干し椎茸	
	わかめとコーンのサラダみそ風味		冷凍わかめ,白みそ	白ごま,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールｺｰﾝ	



10月

こんだてひょう



2025年西葛西中

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり
20月	チキンライス		鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油(米)	にんじん,玉葱	776
	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ★たまご,★牛乳・調理用,★脱脂粉乳, ★生クリーム(乳),★ピザチーズ		★バター,サラダ油	玉葱,こまつな		
	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), 豚こま,★牛乳・調理用,豆乳,★脱脂粉乳,白いんげん豆,★粉チーズ		サラダ油,じゃがいも,米粉	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい		
21火	卵とじうどん		鶏こま,なると(卵無),★たまご	冷凍うどん,でん粉	干し椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,しょうが	820
	まぐろ缶詰(油漬フルケイ),ひよこまめ(乾)		白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱		
			さつまいも,油(揚げ油),中さら糖,水あめ,黒ごま			
22水	麦ご飯			精白米,粒麦		815
	魚と野菜の五色あえ		いなだ,大豆	油(揚げ油),でん粉,さつまいも,さとう	しょうが,にんじん,えだまめ	
	キャベツのごま酢和え			白ごま,白すりごま,さとう	もやし,にんじん,こまつな,キャベツ	
	ふわふわ卵汁		鶏こま,絹ごし豆腐,★たまご		にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	
23木	マーマレードトースト1/2			食パン,マーガリン(乳無)	マーマレード	709
	ガーリックトースト1/2			食パン,マーガリン(乳無)	にんにく	
	レンズ豆のトマトシチュー		豚こま,レンズまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも,さとう,小麦粉	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,トマト缶詰	
	ジャーマンポテト		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉葱	
24金	豚丼		豚こま,豚ばら	精白米,粒麦,サラダ油,しらたき,さとう,白ごま	しょうが,玉葱,にんじん	850
	小松菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	
	米粉のきな粉ケーキ		きな粉,豆乳	米粉,さとう,マーガリン(乳無)		
★学芸発表会 10/24(金)						
25土	秋野菜のカレーライス		豚こま,ひよこまめ(乾)	精白米,粒麦,サラダ油(米),さつまいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,れんこん,ぶなしめじ,まいたけ	848
	大根とツナのサラダ		まぐろ缶詰(油漬フルケイ),	サラダ油(米),さとう	だいこん,きゅうり,にんじん,玉葱	
	オレンジ寒天ポンチ		粉寒天	さとう	果汁ジュース,レモン果汁,1/4缶,みかん缶,りんご缶	
♪合唱コンクール 10/25(土)						
28火	麦ご飯			精白米,粒麦		765
	エコふりかけ			さとう,白ごま		
	大豆のしかくいハンバーグ		木綿豆腐,おから,大豆,豚ひき肉	サラダ油,生パン粉	しょうが,玉葱,ぶなしめじ	
	きんぴらごぼう			サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,白ごま	にんじん,ごぼう	
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	サラダ油,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,西洋かぼちゃ,ねぎ,こまつな	
✿SDGs 給食 前期給食委員のアイデアです!						
29水	鮭のバター醤油ご飯		からふとます	精白米,粒麦,★バター	こねぎ	753
	揚げだし豆腐あんかけ		木綿豆腐・押し	小麦粉,でん粉,油(揚げ油),さとう	にんじん,ほんしめじ,しょうが,こまつな	
	里芋の煮物		鶏こま	サラダ油,板こんにゃく・黒,さといも,さとう	しょうが,干し椎茸,玉葱,にんじん,だけのこ	
	豆乳入りみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳		玉葱,にんじん,はくさい,こまつな	
30木	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,ねぎ,にら	757
	春雨サラダ		ひじき	緑豆はるさめ,サラダ油(米),さとう	こまつな,にんじん,キャベツ	
	カルピス寒天		粉寒天,★カルピス	さとう		
31金	ツナときのこのトマトスパゲティ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), 鶏こま,まぐろ缶詰(水煮フルケイ)	サラダ油,スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶詰,にんじん,エリンギ,ぶなしめじ	730
	チーズ入りゆで野菜		★ダイスチーズ	サラダ油(米),ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	
	パンプキンポテトおやき		★生クリーム(乳)	さつまいも,さとう,マーガリン,小麦粉,黒ごま	西洋かぼちゃ	

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材等の都合により、変更になることもあります。ご了承ください。

