



10月

献立表



2026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人分 (Kcal)
2金	チリビーンズライス ★ローリングストック給食	○	豚ひき肉,大豆,レンズまめ(乾)	精白米,油,さとう	玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,マッシュルーム,水煮缶,えだまめ,トマトジュース缶	735
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰(油漬ルー付)	白ごま,さとう,サラダ油(米)	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	柿				★柿	
★チリビーンズライスの大豆、トマト缶、トマトジュース、マッシュルーム缶はローリングストックができる食材です。 ローリングストックはいつも食べている食品等を多めに買って置き、日々の食事で食べながら、食べた分を買い足していく備蓄法です。						
5月	栗ご飯	○		精白米,もち米,★生むき栗,黒ごま		747
	鯖のみそ煮		サバ,赤みそ	三温糖	しょうが	
	小松菜のおひたし		かつお削り節		こまつな,もやし,にんじん	
	さつまいもと白菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐,冷凍わかめ	さつまいも	玉葱,こまつな,えのきだけ	
10/5 家庭科コラボ給食①						
6火	キムチチャーハン	○	豚こま	精白米,粒麦,サラダ油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬),アレルギーフリー,にら	706
	ジャンボ揚げ餃子		豚ひき肉	餃子の皮,ごま油,さとう,でん粉,小麦粉,揚げ油	ねぎ,キャベツ,にら,にんにく,しょうが	
	中華風コーン卵スープ		鶏こま,★たまご	サラダ油,じゃがいも,でん粉	にんじん,玉葱,ホールコーン缶,ごまつな,ねぎ	
7水	マーマレードトースト 1/2	○		食パン,マーガリン	マーマレード	764
	ガーリックトースト1/2			食パン,バター	にんにく	
	ボークビーンズ		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,さやいんげん	
	根菜チップス			さつまいも,揚げ油	れんこん,にんじん	
	りんご				★りんご	
8木	麦ご飯	○		精白米,粒麦		764
	のりとあさりの佃煮		もみのり,★あさり	さとう,水あめ		
	魚と野菜の五色あえ		かつお 角切り,大豆	揚げ油,でん粉,さつまいも,さとう	しょうが,にんじん,さやいんげん	
	ちりめん和え		ちりめんじゃこ,かつお節 おかか		こまつな,もやし,にんじん	
	わかめスープ		豚こま,木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油(米),ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ,えのきだけ	
9金	ジャンバラヤ	○	豚ひき肉	精白米,粒麦,サラダ油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱	707
	ポテトオムレツ		豚ひき肉,★たまご,牛乳・調理用	サラダ油,じゃがいも	玉葱	
	かぶと白菜のスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) 短冊		干し椎茸,にんじん,玉葱,かぶ,はくさい,こまつな	
	コールスロー			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,玉葱	
13火	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	732
	揚げだし豆腐きのこあんかけ		木綿豆腐・押し	小麦粉,でん粉,揚げ油,さとう	にんじん,えのきだけ,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(米),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,冷凍わかめ		玉葱,にんじん,はくさい,こまつな	
14水	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米,粒麦,白ごま		701
	照り焼きチキン		若鶏モモ	さとう,でん粉		
	小松菜のおひたし		かつお削り節		こまつな,もやし,にんじん	
	豆腐と卵のスープ		豚こま,★たまご,木綿豆腐	でん粉,白ごま	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,えのきだけ	
	みかん1/2				みかん	
10/14 家庭科コラボ給食②						
15木	チリコンカンドッグ	○	豚ひき肉,大豆,ピザチーズ	コッペパン,サラダ油,小麦粉	玉葱	799
	クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),★あさり,牛乳・調理用,脱脂粉乳,生クリーム,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	
	茎わかめとツナのサラダ		くきわかめ,まぐろ缶詰(油漬ルー付)	じゃがいも,白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	ぶどう食べ比べ				巨峰,かいじ	
16金	鶏おこわ	○	鶏こま	精白米,もち米,サラダ油,さとう	だけのこ,干し椎茸	702
	赤魚の煮つけ		あかうお	三温糖	しょうが	
	かぼちゃのそぼろあんかけ		鶏ひき肉	サラダ油,さとう,でん粉	西洋かぼちゃ	
	白玉汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	板こんにゃく,じゃがいも,白玉団子(冷凍)	にんじん,だいこん,ほんしめじ,ねぎ,こまつな	
19月	たっぷり野菜の豆乳タンメン	○	豚ばら(脂身付),★うすら卵(水煮缶詰),豆乳	煮し中華めん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,だけのこ,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,こまつな	865
	ビーンズチーズサラダ		大豆,ダイスチーズ	サラダ油,三温糖	きゅうり,ホールコーン,キャベツ,にんにく,玉葱	
	大学芋			さつまいも,揚げ油,中ざら糖,水あめ,黒ごま		



10月

献立表



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人分 (Kcal)
20 火	麦ご飯	○		精白米、粒麦		702
	わかめのジュージュー		生ワカメ、かつお節おかけ	油（大豆）	ねぎ	
	切干大根入り卵焼き		豚ひき肉、ひじき、絹ごし豆腐、★たまご	サラダ油（米）、さとう	干し椎茸、にんじん、ねぎ、切干しいたけ、こまつな	
	五目さんびら		豚こま	サラダ油（米）、つきこんにゃく、さとう、こま（いり）	にんじん、ごぼう、れんこん	
	みそけんちん汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ	サラダ油（米）、板こんにゃく・黒、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
21 水	グラタントースト	○	ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）、牛乳・調理用生クリーム、ビザチーズ	食パン、バター、米粉、マカロニ	玉葱、マッシュルーム（水煮缶詰）、こまつな	720
	ポトフ		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）、豚角切り	サラダ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー	
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰（油漬70g以上）	サラダ油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱	
	梨				★梨	
22 木	さつまいもご飯	○		精白米、粒麦、さつまいも、白ごま		731
	鮭のボン酢焼き		サケ	でん粉	しょうが、ゆず	
	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	
	れんこんの肉団子スープ		鶏ひき肉	でん粉	にんじん、玉葱、ねぎ、干し椎茸、しょうが、れんこん、はくさい、こまつな	
10/22 家庭科コラボ給食③						
23 金	吹き寄せご飯	○	鶏こま、油揚げ	精白米、粒麦、★生むき栗 70g、サラダ油、さとう	にんじん、干し椎茸、こまつな	802
	魚のあずま煮		ホキ	でん粉、揚げ油、さとう、白ごま	しょうが	
	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		
お月見：今年の十三夜は10/23。白玉粉と豆腐で作る手作り「月見団子」です！						
24 土	秋野菜の合唱コンカレーライス	○	豚こま、ひよこめ	精白米、粒麦、サラダ油、さつまいも、バター、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、まいだけ	859
	大根とツナのサラダ		まぐろ缶詰（油漬70g以上）	サラダ油、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、玉葱	
	ピーチ寒天ポンチ		粉寒天	さとう	ネクター、レモン果汁、缶詰、みかん缶、黄桃缶	
27 火	親子丼	○	若鶏肉モモ（皮付き）、鶏こま、なると（卵無）、★たまご	精白米、粒麦、さとう	玉葱、干し椎茸	775
	豚汁		豚こま、豚ばら、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油（米）、板こんにゃく・黒、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
	小松菜の和え物		かつお節おかけ		はくさい、にんじん、こまつな	
	みかん1/2				みかん	
10/27 家庭科コラボ給食④						
28 水	しぐれご飯	○	豚こま、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが、さやいんげん	723
	めひかりのから揚げ		めひかり	小麦粉、でん粉、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、はくさい、にんじん	
	きりたんぼ汁（秋田）		鶏こま	きりたんぼ、しらたき	ごぼう、まいだけ、ねぎ	
29 木	豆腐のうま煮丼	○	豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、だけのこ（水煮缶詰）、にんじん、干し椎茸、こまつな	888
	レバーとポテトのごまからめ		豚レバー 一口大、大豆	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	
	アロエ入りフルーツヨーグルト		ヨーグルト（無糖）		黄桃缶、缶詰、ダイス、りんご缶、アロエ	
30 金	シーフードトマトスパゲティー	○	ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）、まぐろ缶詰、★あさり、★イカ	スパゲッティ、缶詰、サラダ油	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰	735
	チーズ入りゆで野菜		ダイスチーズ	サラダ油、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	さつまいも、さとう、バター、小麦粉	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 * 献立は食材の都合等により変更になることもあります。



～家庭科コラボ給食～

家庭科の先生とコラボし、1年生が家庭科で考えてくれた献立を給食で出していきます😊
ぜひみなさん、楽しみにしててください♪

家庭科コラボ給食の日は、ランチニュースに感想欄をつけます。
給食委員のみなさん、クラスの感想をまとめて記入をお願いします。
各クラスの感想は掲示する予定です！

