

2026年10月

西田小学校

日	メニュー	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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	スパイシートマトライス マセドアンサラダ しらたまフルーツポンチ	○	ぶたにく、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、じゃがいも、しらたまこ	とうにゅうバター、こめあぶら	トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、みかん、パイナップル、もも	606 kcal 18.0 g 16.1 g 1.5 g
5月	こおりとうふごはん たまごやき ぐだくさんみそしる いとかなてんのごますあえ	○	ぶたにく、こうやど うふ、たまご、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、いと かなてん	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	こめあぶら、ごま	にんじん、さやえん どう、ニら、こまつな	ごぼう、だいこん、は くさい、ながねぎ、 きゅうり、もやし	587 kcal 28.9 g 23.7 g 2.8 g
6火	むぎごはん ポテトたこあげ よしのじる ほうれんそうのサラダ	○	ベーコン、ゆでたこ、 あぶらあげ、とりに く	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがい も、でんぶん、こむぎ こ、こんにゃく、うど ん、たまふ、さとう	こめあぶら	にんじん、みつば、ほ うれんそう	ながねぎ、キャベツ、 コーン	585 kcal 18.2 g 19.7 g 2.4 g
7水	カレーピラフ ABCやさいスープ さつまいものフラワーチップ	○	むきえび、ベーコン、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 じゃがいも、マカロ ニ、さつまいも、さ とう、はちみつ	とうにゅうバター、 こめあぶら	にんじん、グリーンビ ース、トマト、ピーマ ン	たまねぎ、マッシュ ルーム、コーン、セロ リ	584 kcal 20.2 g 18.8 g 2.8 g
8木	むぎごはん メルルーサのきつかけやき とりごぼうじる ゆでやさいのミソドレッシングあえ	○	メルルーサ、たまご、 とりにく、とうふ、み そ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こんにゃ く、さとう	こめあぶら、マヨネ ーズ、ごまあぶら	にんじん	しょうが、えのきた け、しめじ、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、 キャベツ、もやし	593 kcal 30.8 g 25.0 g 2.1 g
9金	しめじいりミートソーススパゲティ じゃがいものハニーサラダ くだもの	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	スパゲティ、じゃが いも、はちみつ	こめあぶら	にんじん、トマト、こ まつな	にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、し めじ、コーン、きゅう り、くだもの	583 kcal 21.3 g 22.5 g 2.5 g
13火	【国内産食材の日】 むぎごはん とりにくのねぎソース なめこのみそしる シャキシャキあえ	○	とりにく、とうふ、み そ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、 でんぶん、さとう、つ きこんにゃく	こめあぶら、ごまあ ぶら	にんじん、こまつな	ながねぎ、ごぼう、 だいこん、しょうが、 なめこ、きりぼしだい こん、もやし	583 kcal 23.4 g 21.9 g 2.3 g
14水	ちゅうかどん わかめスープ しろごまプリン	○	ぶたにく、いか、えび、 あさり、とうふ、ゼラ チン、なまクリーム	ぎゅうにゅう、わか め、こなかなてん	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、くろざとう	こめあぶら、ごまあ ぶら、ねりごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、 ながねぎ	584 kcal 25.8 g 20.6 g 2.8 g
15木	イカフライサンド かぶのポトフ くだもの	○	いか、ぶたにく、ウイ ンナー	ぎゅうにゅう	コッパパン、こむぎ こ、パンこ、じゃがい も	こめあぶら	にんじん、かぶのは、 こまつな	キャベツ、セロリー、 たまねぎ、かぶ、くだ もの	583 kcal 25.5 g 21.3 g 2.8 g
16金	むぎごはん さけのちゃんちゃんやき こじる わかめサラダ	○	さけ、みそ、ぶたにく、 とうふ、みそ、だいず	ぎゅうにゅう、わか め	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	とうにゅうバター、 こめあぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、 しめじ、ごぼう、だい こん、ながねぎ、コー ン	584 kcal 30.6 g 20.0 g 2.8 g
19月	ジャージャーめん だいこんのごますあえ マーラーカオ	○	ぶたにく、みそ、たま ご、	ぎゅうにゅう、なま クリーム	ちゅうかめん、さ とう、でんぶん、こむぎ こ、コーンスターチ	ごまあぶら、ごま、こ めあぶら	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ながねぎ、 しいたけ、たけのこ、 もやし、きゅうり、 だいこん	594 kcal 22.6 g 23.2 g 2.6 g
20火	むぎごはん さわらのおろしだき けんちんじる カリカリあぶらあげのサラダ	○	さわら、とうふ、あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎこ、さとう、こ んにゃく、じゃがい も	こめあぶら、ごまあ ぶら	にんじん	しょうが、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、 キャベツ	586 kcal 27.8 g 22.6 g 2.3 g
21水	ハヤシライス やさいのキャロットドレッシング くだもの	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、 さとう	こめあぶら、とう にゅうバター	にんじん	にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 くだもの	617 kcal 19.1 g 24.4 g 2.6 g
22木	【国内産食材の日】 のざわなごはん きんぴらコロッケ いしかりじる かぶのすのもの	○	ぶたにく、さけ、とう ふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、マッ シュポテト、こむぎ こ、パンこ	ごまあぶら、こめあ ぶら	のざわなづけ、にん じん、こまつな	ごぼう、たまねぎ、 だいこん、はくさい、 ながねぎ、かぶ	601 kcal 23 g 20.6 g 2.7 g
23金	～十三夜～ きのこごはん シシャモのごまてんぷら おつきみだんごじる もやしのうめじょうゆあえ	○	あぶらあげ、とうふ、 とりにく	ぎゅうにゅう、し しゃも	こめ、むぎ、さとう、こ むぎこ、しらたまこ	こめあぶら、ごま	にんじん、かぼちゃ、 さやいんげん	えのきたけ、しめじ、 うめぼし、だいこん、 もやし	593 kcal 26.1 g 26.3 g 2.9 g
26月	ごまいりごはん れんこんいりとうふつくね かみなりじる じゃこポテト	○	とりにく、とうふ、あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう、ちり めんじゃこ	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、こんにゃく、 じゃがいも	ごま、ごまあぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、れんこん、 しょうが、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	570 kcal 27.6 g 18.1 g 2.4 g
27火	コーンライス スパニッシュオムレツ ミネストローネ ひよこまめとツナのサラダ	○	ベーコン、たまご、ウ インナー、ひよこま め、だいず、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがい も、マカロニ、さとう	こめあぶら、オリ ブオイル	トマト、にんじん、ト マト、こまつな	たまねぎ、コーン、セ ロリ、キャベツ、だい こん	581 kcal 21.9 g 20.9 g 2.6 g
28水	むぎごはん さかなのしょうがやき ごまふうみんとんじる いそのかおりあえ	○	さけ、ぶたにく、とう ふ、みそ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、むぎ、つきこ んにゃく、じゃがいも	こめあぶら、ごま	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、 ながねぎ、だいこん、 しょうが、キャベツ、 コーン	565 kcal 31.1 g 19.3 g 2.6 g
29木	アップルトースト ボークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	○	だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう、なま クリーム	しょくパン、さとう、 こむぎこ、じゃがい も	バター、こめあぶら	にんじん、こまつな	りんご、セロリ、キャ ベツ、コーン、たま ねぎ	583 kcal 23.5 g 25.7 g 2.6 g
30金	～ハロウィン～ ハロウィンピラフ ジュリエヌスープ かぼちゃのチュロス	○	とりにく、ベーコン、 ぶたにく、とうふ、 とうにゅう	ひじき、ぎゅうに ゅう	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、こむぎ こ、しょうしんこ、 はちみつ	とうにゅうバター、 こめあぶら	あかピーマン、にん じん、かぼちゃ	たまねぎ、コーン、 キャベツ	587 kcal 20.9 g 18.8 g 2.6 g