

# 10月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数 22回	給食目標 季節の食べ物を知ろう			こんだてメモ
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)		
1水	みそラーメン★ あげぎょうざ(2こ) りんご	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうもろこし りんご	各学校の6年生のリクエストを ★マークで示しています。 来月もお楽しみに♪	
2木	バターロールパン ベントブルミートローフ ほうれんそうとコーンのソテー せんざりやさいスープ	バターロールパン パンこ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン ほうれんそう とうもろこし キャベツ はくさい セロリー		
3金	くりとしめじのごはん いかのいそべあげ もやしとささみのあえもの じゅうごやじ	こめ もちこめ くり さとう こむぎこ あぶら いももち	ぎゅうにゅう いか あおりの とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ もやし こまつな だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	★みそラーメン……第一小(2組)、第二小(2組)、 第六小(2組)、第八小(2組) ★サイダーポーチ……第五小(2組)	
6月	ごはん さかなのオイスターガーリックやき ひじきときりほしたいこんのため たまねぎとかぼちゃのみそじる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく パプリカ だいこん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ にんじん		
7火	はいがパン いちごジャム えびときのこのグラタン まめとやさいのスープ	はいがパン いちごジャム マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう えび とりにく なまクリーム チーズ ウィナー いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ パセリ にんじん かぶ キャベツ セロリー	今年10月6日が十五夜です。この日は、 月を見ながら農作物の収穫に感謝する風習 があります。給食では、黄色い団子を月に見 立てた「十五夜汁」を提供します。	
8水	ごはん さかなのたつたあげ キャベツのごまあえ みそけんちんじる	こめ でんぶ あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう メダイ とうふ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう こまつな		
9木	やきにくチャーハン ちゅうかかうたまごやき はるさめスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	たまねぎ しょうが にんにく ピーマン だいこん グリーンピース しいたけ ねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな	今年10月6日が十五夜です。この日は、 月を見ながら農作物の収穫に感謝する風習 があります。給食では、黄色い団子を月に見 立てた「十五夜汁」を提供します。	
10金	チキンストロガノフ くわわかめのサラダ ぶどうゼリー	こめ こむぎこ パター あぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし		
14火	ごはん さげのしおこうじやき うらかみそほろ*1 すましじる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さげ ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく もやし さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう	出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)	
15水	さといもごはん いかのサラサあげ*2 とりにくのすき	こめ もちこめ さといも でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	しょうが しらたき はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな		
16木	チキンライス まめあじのエスカベッシュ とうにゅうスープ	こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう あじ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマト パプリカ パセリ にんにく ほうれんそう はくさい とうもろこし	*2「いかのサラサ揚げ」は、衣にカレー粉を使用した料理です。 サラサ(更紗)は、インドが起源とされる織物のことで、衣 のカレー粉、しょうゆ、でんぶが織物に似ていることと、イン ドにちなんだカレー粉味ということからこの名前が付きまし た。	
17金	ミルクパン チキンのつぶマスタードソースがけ キャベツとさつまいものサラダ ミネストローネ	ミルクパン さつまいも ブレンチドレッシング あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ トマト セロリー にんにく パセリ		
20月	マーボーどん ワントンスープ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ワントンのかわ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい みそ とりにく	にんじん ピーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ には	*4「揚げ豆腐」は、水を切って形をくずした豆腐に鶏ひ き肉や卵、野菜を混ぜて形を整え、蒸し焼きにした料理 です。	
21火	こめこのベジタブルドライカレー*3 はくさいとウィナーのスープ	こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウィナー	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ピーマン パプリカ セロリー にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう		
22水	ごはん さばのねぎみそやき くわわかめとごぼうのいためもの あられじる	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こねぎ	*5「かんも汁」は、さつまいもが入ったみそ汁で、八丈島の郷 土料理です。かんも(甘芋)は、八丈島の言葉でさつまいもの ことを言います。	
23木	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) フロッキーとコーンのサラダ (わふうドレッシング) もやしとあぶらあげのみそじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう しろちくわ あぶらあげ	フロッキー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ		
24金	とうにゅうパン ポークシチュー カラフルソテー みかん	とうにゅうパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ ピーマン パプリカ とうもろこし みかん	今月の図書給食は、 1日の「みそラーメン」です。 本の紹介は、裏面へ! → →	
27月	ごもくうどん スイートポテトフライ だいこんサラダ	うどん あぶら さとう でんぶ さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ だいこん パプリカ きゅうり とうもろこし		
28火	チンジャオロースどん もずくのスープ サイダーポーチ★	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ぶどうゼリー サイダー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく	たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ もも	*5「かんも汁」は、さつまいもが入ったみそ汁で、八丈島の郷 土料理です。かんも(甘芋)は、八丈島の言葉でさつまいもの ことを言います。	
29水	ごはん ぎせいとうふ*4 せんざりやさいのため かぶとわかめのみそじる	こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく わかめ みそ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン しょうが かぶ キャベツ		
30木	クリームライス ようふうスープ	こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー チンゲンサイ	出典:東京都教育委員会ホームページ	
31金	あぶらふどん だいたいとさかなのあまからあげ かんもじる*5	こめ あぶら ふ さとう でんぶ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいたい にほし みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな		

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧いただけます。  
下の二次元バーコードからアクセスしてください。

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	600kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>



<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:  
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English!  
今月の立川産を英語で書いてみよう!  
答えは裏面右下で確認できます。

### 今月の立川産

たくあん・キャベツ・ねぎ・こまつな  
・しいたけ



# 10月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
みんなのくりんキッチン  
東調理場  
☎ 042-527-2160

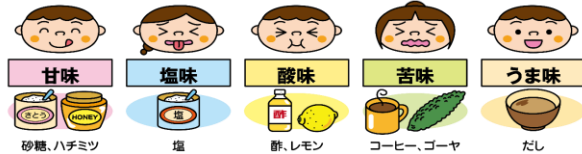
## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の美りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘み・塩味・酸味・苦み・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



出典: 学校給食 2023年9月号



## 給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。ぜひご参加ください!

開催日時 : 令和7年11月12日(水) 11時30分~12時30分  
開催場所 : 立川市学校給食東調理場(立川市泉町1156-18)  
試食する給食 : 東調理場中学校(カレーライスを試食していただきます。)費用は、387円です。  
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名  
定員超過時は、1学期の試食会に参加されていない方を優先とした抽選となります。  
申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(527-2160)での受付  
(10月6日(月)8:30~10月17日(金)17:00)  
参加の可否は、10月27日(月)までにお知らせします。  
問い合わせ : 学校給食課 東調理場係 電話 042-527-2160

案内チラシ▶



▶申し込みフォーム



▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索!

こちらからもホームページがご覧いただけます。



## おうちでつくろう! 給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は海藻(茎わかめ)を使った料理です。

### 10月22日のメニュー <茎わかめとごぼうの炒め物>

#### 材料(4人分)

豚ひき肉 15g  
茎わかめ 60g  
にんじん 1/3本  
糸こんにゃく 30g  
ごぼう 1/6本の長さ  
サラダ油 小さじ1  
★酒 小さじ1/2  
★みりん 小さじ1  
★しょうゆ 小さじ2と1/2  
★砂糖 小さじ2  
ごま油 軽くひと回し

#### 作り方

- ① ごぼう・にんじんは長さ4cm位の千切りにし、茎わかめは長さ4cm位に切る。
- ② 糸こんにゃくは、あく抜きをして長いものは切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ ①・②を加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら★の調味料を加えて調味する。
- ⑥ ごま油を回し入れて仕上げる。

## としょきゅうしょく

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

### 『うどん対ラーメン』

田中六六 作 講談社

うどんとラーメンの、どちらが美味しいか、技を掛け合ってバトルを繰り広げます。でも、そこに、そばという買者が現れ、両方のいいところを改めて認識させることで、二人は仲良くなります。そして、三人で仲良く、スパゲティーを食べに行く。という種類オールスターズぞうい踏みの本です。

給食では、みそラーメンを作ります♪

出典: 講談社コクログ

### <給食費を改定しました!>

昨今の急激な物価高騰を踏まえ、以下のとおり10月から給食費を改定(増額)しました。

学年	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
1食単価	296円(25円増)	315円(27円増)	334円(28円増)	387円(33円増)

給食費は、給食で使用する食材料を購入する予算の根拠となります。適切な給食費を定めることで、引き続き児童・生徒に安全・安心な栄養バランスのとれた給食を提供していきます。

なお、児童・生徒分の給食費は令和6年度より無償化していますので、今回の改定による保護者負担の変更はありません。

### Let's try to use English! の答え

たくあん→pickled radish キャベツ→cabbage ねぎ→green onion  
こまつな→komatsuna しいたけ→shiitake mushroom