



10月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

| 日 曜 日 | のみ も の の み 回 数 | 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) | | |
| 1 水 | みそラーメン★ あげざようざ(2c) りんご | としょ きゅうしょく | 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 りんご うもうろこし | |
| 2 木 | バターロールパン ベジタブルミートローフ ほうれんそうとコーンのソテー せんぎりやさいスープ | | バターロールパン パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うとう ベーコン | たまねぎ ごぼう にんじん ビーマン ほれんそう うもうろこし 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 じゅうごやじる | 十五夜献立 | こめ もちごめ くり うとう ごむぎこ あぶら いももち | ぎゅうにゅう いか あわのり 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 | |
| 6 月 | ごはん さかなのオイスタークリックやき ひじきときりほししたいこんのために たまねぎとかぼちゃのみぞしる | | 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に | | はいがパン いちごジャム マカロニ あぶら ごむぎこ 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 ウインナー いんげんまめ | たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ バセリ にんじん かぶ キャベツ セロリー | |
| 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 でんぶん 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 ちゅうかふたまごやき はるさめスープ | ハートにんじんDay | こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん 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 ビーマン グリンピース だいこん グリンピース しいたけ ねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな | |
| 10 金 | チキンストロガノフ くきわがめのサラダ 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 ビーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり パプリカ うもうろこし | |
| 14 火 | ごはん さけのしおこうじやき うらかみそぼろ*1 すまじる | | こめ あぶら さとう | ぎゅうにゅう さけ 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 | |
| 15 水 | さといもごはん いかのサラサあげ*2 とりにくのすきに | | こめ もちごめ さといも でんぶん あぶら さとう | ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ | しおが しらたき はくさい にんじん ねぎ えのきだけ 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 でんぶん 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 グリンピース マッシュルーム トマト パプリカ バセリ にんにく ほうれんそう はくさい うもうろこし | |
| 17 金 | ミルクパン チキンのつぶスマスター 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 フレンチトッピング 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 いんげんまめ | キャベツ キュウリ 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 ワンタンスープ | | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ とりにく | にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ にら | |
| 21 火 | こめこのベジタブルドライカレー*3 はくさいとウインナーのスープ | | こめ あぶら さとう こめこ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウインナー | たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ビーマン 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 くき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 ねぎ | |
| 23 木 | ごはん ちくわのニコニコあげ(2c) プロッコリーとコーンのサラダ (わふうドレッシング) もやしとあらあらあげのみぞしる | | 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 しきくわ あぶらあげ みそ | プロッコリー キャベツ にんじん キュウリ 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 グリンピース にんにく しおが トマト キャベツ ビーマン パプリカ とうもろこし みかん | |
| 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 でんぶん 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 キュウリ 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 サイダーポンチ★ | | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わく | たけのこ ビーマン パプリカ ねぎ にんにく しおが にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ チンゲンサイ もも | |
| 29 水 | ごはん きせいとうふ*4 せんぎりやさいのため かぶとわかめのみぞしる | | こめ あぶら さとう でんぶん 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 わく | たけのこ にんじん ねぎ しおが トマト キャベツ かぶ かぶ | |
| 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 バセリ セロリー チンゲンサイ | |
| 31 金 | あぶらふどん だいすこ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 でんぶん ごま さつまいも | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす にぼし みそ | たまねぎ サやいんげん 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。

今まで食べたことない食品がある場合には、ご注意ください。

*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になれます。

下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<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言ってみよう!
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



リクエスト給食

各学校の6年生を対象に、
「卒業前にもう一度食べたい給食」の
リクエスト調査を実施し、
2学期・3学期の献立に入れています。
今月のリクエスト給食は、

★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)
★サイダーポンチ.....第五小(2組)

今年は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。

今月の注目食材 里芋

でんぶんが多く、米やパンなど同じ炭水化物の多
い黄色のグループに分類されていますが、ビタミン
Cやカリウムなどのミネラルや食物繊維も多いので、
野菜としての働きもあるのが特徴です。

出典:給食時間の5分間指導
食育早わかり図鑑(群羊社)

*1「浦上そぼろ」は、長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。
豚肉やさつまあげを使用して炒め煮した料理です。

*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、でんぶん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。

*3「米粉のベジタブルドライカレー」は、小麦粉とバターのルウ
を使わず、米粉でとろみをつけます。水をほんんど入れずに野菜
から出る水分と調味料をじっくり煮込むので、野菜のうまみたっ
ぱりのカレーです。

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!→→→

*4「擬製豆腐」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。

*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。

出典:東京都教育委員会ホームページ

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

| 基準 | エネルギー | たんぱくしつ |
|-------|---------|----------------------|
| 今月の平均 | 600kcal | 摂取エネルギー全体の 16% |
| 国際基準 | 650kcal | 摂取エネルギー全体の 13~20% |