



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)	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♪
1水	みそラーメン★ あげぎょうざ(2こ) りんご	としょ きゅうしよく	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 とうもろこし りんご	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、	
2木	バターロールパン ペ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 パーコン	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 いかのいさべあげ 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	★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) ★サイダーボンチ……………第五小(2組)	
6月	さかなのオイスターガーリックやき ひじきときりぼしだいこんのいために 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 えびときこのグラタン まめとささいのスープに		はいがパン いちごジャム マカロニ あぶら 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 パセリ 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 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 こんにやく 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	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 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		
10金	チキンストロガノフ くきわかめのサラダ 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 さけのおこうじやき うらかみそぼろ*1 すましじる		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 こんにやく もやし さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう		
15水	さいともごはん 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 しらすはくさい 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 パーコン 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		
17金	ミルクパン チキンのつが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 フ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 パーコン いんげんまめ	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 ワナンスープ		こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ワナンのかわ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず 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 たら		
21火	こめこのベジタブルドライカレー*3 はくさいとウィンナーのスープ		こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 こんにやく ごぼう だいこん こねぎ		
23木	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) プロックリ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 しろうちわ あぶらあげ みそ	プロックリー 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 ボークシチュー 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		
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 もすくのスープ サイダーボンチ★		こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく	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		
29水	ごはん きせいとうふ*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 パーコン	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		
31金	あぶらふどん だいずとごき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 だいず にぼし みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな		

今月の注目食材 **里芋**

でんぶが多く、米やパンなどと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「浦上そばろ」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、でんぶが織物に似ていること、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、小麦粉とパターのルウを使わず、米粉でとろみをつけます。水をほと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、野菜のうまみたっぷりのカレーです。

★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を言います。

出典:東京都教育委員会ホームページ

*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

