

10月の予定献立表(小学校)

令和5年度

給食目標

季節の食べ物をしよう

日曜	のみの	給食回数 21回	こんだて	ざいりょうのはたらき			こんだてメモ
				ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
2月	う		ごはん さけのおこうじやき うらがみそぼろ あられじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ あぶらあげ	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 こねぎ	
3火	か		バターロールパン ハンバーグ(ソース) あおのりポテト ミネストローネ	バターロールパン あぶら パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり ベーコン いんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん だいこん セロリ こんに く パセリ	
4水	み		マーボーさいめん トックいりわかめスープ	ちゅうかめん あぶら こまあぶら でんぶ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	なす パプリカ たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ	
5木	も		ゆかりごはん たらものさやき ブロッコリーとコーンのおかあえ よしのに	こめ あぶら さといも でんぶ さとう	ぎゅうにゅう たら なまこ とりにく かまぼこ	ゆかり しょうが ブロッコリー とうもろこし しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく さやいんげん	
6金	き		ごはん とりにくのからあげ ゆずあえ きのこじる	こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ゆず だいこん こねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	
10火	か		あきのみかくのカレーライス まめとひじきのサラダ	こめ おおむぎ さといも あぶら こむぎ バター さとう	ジョア(ブルーベリー) とりにく チーズ ひじき だいず	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	
11水	み		チキンライス はたはたのからあげ(2はん) とうにゅうスープ	こめ あぶら さとう こむぎ でんぶ じゃがいも パター	とりにく ぎゅうにゅう はたはた 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 ほうれんそう はくさい とうもろこし	
12木	も		とうふのたまごとじどん いなかじる スティックだいがくも	こめ あぶら さとう でんぶ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ みつば ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな	
13金	き		ごはん ぶりのオイスターガーリックやき ごもくにまめ はくさいのみそじる	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく だいず こんが さつまあげ みそ	にんにく にんじん ごぼう れんこん こんにやく しめじ はくさい	
16月	つ		ホイコーローどん くきわかめいりちゅうかスープ バインゼリー	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶ バインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく とうふ	キャベツ ビーマン パプリカ にんじん ねぎ にんにく たけのこ もやし たまねぎ しょうが	
17火	か		セルフホットドック (コッパパン・ウインナー・キャベツ) じゃがいもベーコンに ブルーチーズヨーグルト	コッパパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん みかん りんご もも	
18水	み		スパゲッティミートソース こんにやくとかいそうのサラダ スイートポテト	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそうミックス なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ビーマン トマト キャベツ だいこん きゅうり こんにやく とうもろこし	
19木	も		だいずとごぼうのそぼろごはん にびたし のつべいじる みかん	こめ さとう あぶら さといも でんぶ こまあぶら	とりにく だいず ぎゅうにゅう しらすぼし かまぼこ とうふ	ごぼう にんじん しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう えのきたけ だいこん ねぎ こんにやく みかん	
20金	き		ミルクパン メルルーサのフライ(ソース) ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのクリームスープ	ミルクパン こむぎ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	ほうれんそう とうもろこし にんじん はくさい たまねぎ	
23月	つ		ごはん さわらのたつたあげ とりにくのすきに りんご	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	しょうが しらすき はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな りんご	
24火	か		きのこごはん しらすいりたまごやき まめとしる みかん	こめ もちこめ さとう あぶら さといも	とりにく ぎゅうにゅう たまご しらすぼし わかめ だいず ぶたにく とうふ みそ	まいたけ えのきたけ しめじ にんじん みつば だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しょうが みかん	
25水	み		ごもくうどん でんぶ(ちくわ・さつまいも) こんにやくのいりに	うどん あぶら さとう でんぶ こむぎ さつまいも こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく	キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	
26木	も		クリームライス ようふうたまごスープ サイダーポンチ	こめ あぶら パター こむぎこ でんぶ サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム ベーコン たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ ほうれんそう みかん りんご もも	
27金	き		くりとしめじのごはん さばのトウパンジャンやき もやしのこますあえ じゅうさんやじる	こめ もちこめ くり さとう あぶら ごま おじゃがもちボール	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな	
30月	つ		ひじきチャーハン なまあげのちゅうかいため りんご	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶ	とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん ねぎ こねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが りんご	
31火	か		しゃくパン(りんごジャム) パンピンググラタン まめとやさいのスープに	しゃくパン りんごジャム マカロニ あぶら こむぎ バター パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー いんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ セロリ	

*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。
*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*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。
下記QRコードからアクセスしてください。



(アレルギー対応方針)

基準

エネルギー

たんぱくしつ

今月の平均

626kcal

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%

立川市学校給食東共同調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆

子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東共同調理場学校給食の献立について → 給食カレンダー



今月の立川産

キャベツ
こまつな
ねぎ
しいたけ
はくさい
チンゲンサイ

~今月の注目!!食材~

今月は…
きのこ

今月の注目食材は、「きのこ」
です。
うま味や香りの成分も多く含ま
れているので、料理に使うと香
りや味がとてもよくなります。
10月6日には、数種類のきのこ
を使った「きのこ汁」を提供
します。
何種類のきのこが入っているか
探してみてくださいね。

十三夜

10月27日は十三夜です。
十五夜にお月見をする風習は中国か
ら伝わりましたが、日本では十三夜
の月も美しいとされ、十三夜もお月
見をするようになりました。
給食では、月をイメージした『栗』
としめじのごはん』と黄色くて丸い
おじゃがもちボールの入った『十三
夜汁』を提供します。

Instagramで当日の給食を配信中!

写真つきで紹介!

- 毎日の給食
- 調理場の特徴
- 給食のレシピ