






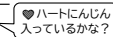






10月の予定献立表(Bブロック)



令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 22回 季節の食べ物を知らう				こんだてメモ	
		こんだて	ざいりょうのはたらき				
			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)		
1水	にきゅう	ごはん さけのてりやき もやしとチンゲンサイのごまあえ ごぼうときのこのみそしる		こめ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ もやし しめじ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	 今年は10月6日が十五夜(中秋の名月)です。 十五夜は、1年で月が一番美しく見える日 で、月を見ながら農作物の収穫に感謝する 行事です。 給食では、お団子を月に見立てた 「十五夜汁」が登場します。
2木	にきゅう	 おやこどん いろどりバターソテー わかたまじる	こめ でんぶん さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ もやし ビーマン しめじ ねぎ		
3金	にきゅう	スパゲッティミートソース ほうれんそうとコーンのスープ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ パーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ほうれんそう とうもろこし		
6月	にきゅう	ざつこくごはん れんこんハンバーグ じゅうごやじる みかん	こめ ごこくまい あぶら パンこ さとう でんぶん いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ れんこん だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ みかん		
7火	にきゅう	ミルクパン ベジタブルオムレツ (ケチャップ) フライドポテト チンゲンサイのクリームスープ		ミルクパン じゃがいも あぶら こめ パター	ぎゅうにゅう たまご パーコン	たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ はくさい にんじん とうもろこし	
8水	にきゅう	ぶたキムチごはん まめあじのからあげ わかめスープ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ とりにく	キムチ にら にんじん にんにく たけのこ とうもろこし しょうが		
9木	にきゅう	シュガートースト ポークビーンズ こんさいのサラダ	しょくパン パター さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり ごぼう だいこん れんこん		
10金	にきゅう	 ガーリックライス しろみぎかなのブロバンスふう ポテトカルボナーラ ABCスープ	こめ パター あぶら でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ パーコン なまクリーム チーズ ウィンナー	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ セロリ トマト キャベツ にんじん とうもろこし		
14火	にきゅう	りんごパン じゃがいもとほうれんそうのグラタン とりにくとやさいのジンジャースープ	りんごパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム チーズ とりにく	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ しょうが		
15水	にきゅう	うめわかめごはん いかのやさいころもあげ なまあげのみそに	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう いか なまあげ ぶたにく みそ	うめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しそ たけのこ ごぼう こんにゃく さやいんげん		
16木	にきゅう	やきそば じゃがいもとブロッコリーのおんサラダ たまごチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー		ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー たまご とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ	
17金	にきゅう	 きのことさつまいもごはん カリッとあげたとうふコロッケ レンコンぎんびら ぐだくさんとしる	こめ さつまいも さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから たまご みそ	しめじ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん かぼちゃ ねぎ こんにゃく		
20月	にきゅう	マーボーどん やさいのごまいため ももヨーグルト	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし はくさい もも		
21火	にきゅう	ごはん てつくりひじきふりかけ てつくりはるまき さつまいも	こめ ごま さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおがし ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが だいこん こんにゃく		
22水	にきゅう	こめこのベジタブルドライカレー 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 にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう	
23木	にきゅう	ごはん ちくわのニコニコあげ ブロッコリーとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング) もやしとあぶらあげのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ブロッコリー 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	にきゅう	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 こねぎ		
27月	にきゅう	ちゅうかどん もやしにらのスープ みかん		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが もやし にら みかん	
28火	にきゅう	ごはん たくあんのごまいため とりにくのなんばんづけ いなかじる	こめ ごまあぶら ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ かぼちゃ たくあん		
29水	にきゅう	 ごはん しろみぎかなのハーブやき きのこほうれんそうのソテー ぐだくさんスープ	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ パーコン	にんにく レモン ほうれんそう とうもろこし しめじ キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん		
30木	にきゅう	ビスキュイパン パンブキンシュチュ こんにゃくとかいそうのサラダ	まるパン ホットケーキミックス さとう あぶら こむぎこ バター わふうドレッシング	たまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり		
31金	にきゅう	きつねごはん しらすとさつまいものかきあげ とうふとえのきのすましじる	こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ とうふ	にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		

今月より「6年生家庭科の授業とのコラボ給食」が登場します。
1学期に各校の6年生が、家庭科の授業で献立の立て方を学び、一食分の給食の献立を考えてくれています。

今月は
2日 新生小 6-1
10日 幸小 6-2
17日 第九小 6-3
29日 大山小 6-1
が考えた献立です。


しんせい さいわい


だいきゅう おおやま

↑このマークが目印です

今月は、「そらとぶてつばん」という絵本から「やきそば」が登場します。
くわしくは裏面をご覧ください

注目!ベジタブル
~野菜をばくばく食べよう
ベジばくDAY~

今月は
チンゲンサイ

やさいをばくばく食べよう
ベジばくDay

今月の立川産
小松菜・キャベツ・ねぎ

*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。

*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。
 右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>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	619kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

今月の立川産

小松菜・キャベツ・ねぎ