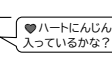


10月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 22回 季節の食べ物を知ろう				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)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
1水		おやこどん いりとりバターソーテー 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	 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。  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 1日 新生小 6-1 9日 幸小 6-2 16日 第九小 6-3 28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
2木		ごはん さげのてりやき 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	
3金		ざっこくごはん 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	
6月		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 ベーコン	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	
7火		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 なら にんじん にんにく たけのこ とうもろこし しょうが	
8水		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 バター	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	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	
9木		ガーリックライス しろみずかなのプロバンスふう ポテトカルボナーラ ABCスープ	こめ バター 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 ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー	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	
10金		シュガートースト ポークビーンズ こんさいのサラダ	しょうパン バター さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン 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	
14火		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 さいいんげん	
15水		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 ベーコン 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	
16木		きのこさつまいもごはん カリッとあげたとうふコロケ レンコンきんぴら 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	
17金		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 ウインナー 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	
20月		ごはん てづくりひじきふりかけ てづくりはるまき さつまじる	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	
21火		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	
22水		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	
23木		こめこのベジタブルドライカレー 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 だいず 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 にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう	
24金		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		ちゅうかどん もやしとらのスープ 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 なら みかん	
28火		ごはん しろみずかなのハーブやき きのこほうれんそうのソー てー 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 ベーコン	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	
29水		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	
30木		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	
31金		ビスキュイパン パンブキンシチュー 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	

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。
*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。
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>>

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



今月の立川産

小松菜・キャベツ・ねぎ