10月の予定献立表（Aブロック）

令和８（2026）年度

給食回数　21回

給食目標：季節の食べ物を知ろう

日曜	のみもの	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 木	ぎゅうにゅう	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　でんぷん	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　だいこん　ごぼう こんにゃく　さやいんげん
2 金	ぎゅうにゅう	エビいりトマトクリームスパゲッティ　としょ えのきとやさいのスープ ようなしのケーキ	スパゲッティ　あぶら バター　こむぎこ　さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう　えび ベーコン　なまクリーム	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　パセリ　トマト とうもろこし　えのきたけ だいこん　にんじん　こまつな ようなし
5 月	ぎゅうにゅう	とりごぼうごはん ししゃものいそべあげ（２ほん） もやしとあぶらあげのみそしる	こめ　さとう　あぶら こむぎこ	とりにく　だいず ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　あぶらあげ　みそ	にんじん　ごぼう　しょうが もやし　こまつな　ねぎ
6 火	ぎゅうにゅう	クロワッサン ほうれんそうとツナのオムレツ　西砂小 6−3 れんこんサラダ ＡＢＣスープ	クロワッサン　さとう ちゅうかドレッシング フレンチドレッシング　ごま マカロニ	ぎゅうにゅう　たまご　ツナ ベーコン	ほうれんそう　れんこん だいこん　にんじん　きゅうり たまねぎ　パセリ
7 水	ぎゅうにゅう	ごはん ちくわのニコニコあげ（２こ） ブロッコリーとコーンのサラダ まめまめみそしる	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう フレンチドレッシング さつまいも	ぎゅうにゅう　ちくわ あぶらあげ　とうふ とうにゅう　みそ	ブロッコリー　きゅうり だいこん　とうもろこし パプリカ　もやし　ねぎ
8 木	ぎゅうにゅう	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 みかん	こめ　あぶら　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ウインナー	たまねぎ　ピーマン　パプリカ セロリー　キャベツ　にんにく しょうが　にんじん　はくさい ほうれんそう　みかん
9 金	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのなんばんづけ にんじんしりしり　ベジぱく かぼちゃのみそしる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし　あぶらあげ みそ	たまねぎ　にんじん　ピーマン しょうが　かぼちゃ　ねぎ
13 火	ぎゅうにゅう	ごはん さけのさいきょうやき　幸小 6−2 ほうれんそうのごまあえ とんじる	こめ　さとう　ごま　あぶら	ぎゅうにゅう　さけ　みそ だいず　ぶたにく　とうふ	ほうれんそう　にんじん だいこん　はくさい　しめじ ごぼう　ねぎ　こんにゃく
14 水	ぎゅうにゅう	ごはん しらすとだいずのかきあげ とうふとはくさいのわふうあんかけに	こめ　さつまいも　こむぎこ でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　だいず しらすぼし　とうふ ぶたにく	にんじん　たまねぎ さやいんげん　はくさい　ねぎ しょうが
15 木	ぎゅうにゅう	おやこどん キャベツとにんじんのサラダ なめことじゃがいものみそしる　ベジぱく	こめ　でんぷん　さとう あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ツナ　みそ	たまねぎ　にんじん　こねぎ キャベツ　きゅうり　なめこ ねぎ
16 金	ぎゅうにゅう	コーンごはん メルルーサのプロバンスふう ジャーマンポテト ぶたにくとやさいのスープに	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ベーコン　ぎゅうにゅう メルルーサ　ウインナー ぶたにく	とうもろこし　にんにく たまねぎ　セロリー　トマト パセリ　かぼちゃ　にんじん キャベツ　さやいんげん
19 月	ぎゅうにゅう	フレンチトースト ポークビーンズ ミックスフルーツゼリー	バケット　さとう　バター じゃがいも　あぶら ぶどうゼリー　りんごゼリー	たまご　ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン いんげんまめ　だいず	にんにく　たまねぎ　にんじん しめじ　トマト　りんご　もも
20 火	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ♥　♥ハートにんじん入っているかな？	こめ　あぶら　でんぷん 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 とりにく　とうふ	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　しめじ　こねぎ
21 水	ぎゅうにゅう	くろざとうパン ホキのハーブやき ペンネときのこのソテー トマトとじゃがいものスープ	くろざとうパン　こむぎこ あぶら　バター　マカロニ じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　ホキ いんげんまめ	にんにく　レモン　えのきたけ エリンギ　ほうれんそう キャベツ　にんじん　たまねぎ トマト
22 木	ぎゅうにゅう	くりとしめじのごはん　十三夜のメニュー とうふハンバーグ じゅうさんやじる	こめ　くり　さとう でんぷん　パンこ　あぶら いももち	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　みそ あぶらあげ	にんじん　しめじ　たまねぎ だいこん　ごぼう　こまつな ねぎ
23 金	ぎゅうにゅう	みそラーメン あげぎょうざ（２こ）　大山小 6−1 れんこんのピリからいため	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　なると 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　にら　とうもろこし ごぼう　れんこん　こんにゃく
26 月	ぎゅうにゅう	ごはん あげざかなのうまに のっぺいじる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう　さけ　とうふ	しょうが　たまねぎ　たけのこ しいたけ　にんじん さやいんげん　こんにゃく だいこん　ごぼう　ねぎ
27 火	ぎゅうにゅう	プルコギどん とうにゅうちゅうかスープ	こめ　ごま　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ とうにゅう	たまねぎ　もやし　ピーマン にんにく　しょうが　しめじ ねぎ　はくさい　チンゲンサイ にんじん
28 水	ぎゅうにゅう	ごはん くるりんチキン※ コロコロやさいのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ　ごまあぶら　でんぷん パンこ　あぶら たまねぎドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく みそ	にんにく　しょうが　えだまめ キャベツ　とうもろこし パプリカ　きゅうり　だいこん たまねぎ　にんじん　えのきたけ こねぎ
29 木	ぎゅうにゅう	しらすごはん さばのねぎみそやき もやしのごまずあえ あられじる	こめ　さとう　ごま さといも	しらすぼし　ぎゅうにゅう さば　みそ　あぶらあげ	しょうが　ねぎ　もやし にんじん　きゅうり　だいこん こねぎ
30 金	ぎゅうにゅう	ミルクパン チキンチャップ ポトフ りんご	ミルクパン　あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ウインナー いんげんまめ	たまねぎ　えのきたけ　しめじ ピーマン　だいこん　にんじん さやいんげん　りんご

こんだてメモ

今月の立川産

キャベツ・こまつな・だいこん・にんにく・ねぎ

「給食の献立を考えてみよう」

6年生の児童が考えた献立が登場します。詳しくは裏面をご覧ください。

今月は
- 6日　西砂小　6-3
- 13日　幸小　6-2
- 23日　大山小　6-1

が考えた献立です。

としょ

本を読んでいて、「この料理を食べたいな」と思ったことはありませんか？

「としょ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を給食に提供する取り組みです。中央図書館児童青年サービス係の協力も得て、本を選んでいます。

今月の図書は、
「ねこさんスパゲッティ」です。

注目！ベジタブル

～野菜をぱくぱく食べよう　ベジぱくDAY～

今月は　にんじん

毎月、子どもたちや保護者の方に注目してもらいたい『旬の野菜』を給食だよりやポスターなどで紹介していきます。
詳しくは裏面をご覧ください。

さがしてみよう

ハートにんじん

月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、給食にどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪
今月は20日です。

今年の「十三夜」は10月23日です。別名「栗名月・豆名月」といい栗や豆の収穫を祝う日本古来の風習です。給食では22日に、栗を使ったごはんと、お団子を入れた十三夜汁で秋を感じてください。

※「くるりんチキン」は、下味をつけた鶏肉にパン粉をつけてフライにした料理です。

＊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	たんぱくしつ
今月の平均	629kcal	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>>