



10月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

よいしせいで たべましょう



令和7年度 10月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	カや熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	ごはん みそしる つくねのてりやき なすのにびたし	○	とうふ みそ かつおぶし とりにかくだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	きりぼしだいこんにんじん こまつなたまねぎ ごぼう しょうが なす もやし こねぎ	<p>お米が‘旬’です 桜野小学校の給食で使用しているお米は、長野県と新潟県産の「コシヒカリ」です。収穫を終えたばかりの『新米』が登場し始めます。</p> <p>6日(月)お月見だんご 10月6日は『十五夜』です。作物の収穫への感謝と豊作祈願をする秋の行事です。‘満月’に見立てて、豆腐入りのみたらし団子を作ります。 よかんでんご たべましょう!</p> <p>生りんご&加熱りんご 今年度も、山形県の「金子農園」、長野県の「水野農園」から‘直送のりんご’がたくさん登場します。生食用は一つ一つ丁寧に切り分け、加熱料理は給食室でじっくりと煮炊きして作ります。</p> <p>給食の‘豆’ 給食で使用する数々の『豆』は、10月頃から収穫が始まる‘秋が旬’の作物です。北海道を中心に、国産の大豆・青大豆・小豆・金時豆・白いんげん豆は、料理に合わせて炊きあげ、給食室特製の料理に変身して登場します。</p> <p>24日(金)‘勝つ’カレー 翌日の運動会に向けて、皆さんの‘活躍’を願い、カツカレーを作って応援します。当日は、朝ごはんもしっかりと食べましょう。</p> <p>【食品ロス削減月間】 10月は、国が定める‘食品ロス削減月間’です。また、30日は‘食品ロス削減の日’です。 昔から日本では、‘物や食べ物を大切に’する気持ちとして『もったいない』という言葉を使ってきましたが、今では世界へ広められています。私たちもその心を忘れず、食べることに感謝して‘よく味わう’ことから始めてみましょう。 もったいない! MOTTAINAI!</p>
2	木	マーボー豆腐、どん ちゅうかやさいいため ぶどう	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ラー油	ながねぎ たけのこにんじん ほししいたけ にんにくしょうが ピーマン キャベツ もやし きくらげ ぶどう	
3	金	はいがパン ダールスープ チキンティッカ さつまいものレモンに	○	あおだいず きんときまめ しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん こめ さつまいも	ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト セロリ にんにく パセリ レモンしょうが	
6	月	みそほろ どん のっぺいぼろ おつきみだんご	○	とりにかく かつおぶし みそ こんぶ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまくろざとう さとう でんぶん さといも こんにやくしらたまこ こめこ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ えだまめ ごぼう ながねぎ こまつな	
7	火	しょくパン まつちやきなこクリーム ペジプロス さわらのエスカベッシュ	○	きなこ みそ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とりがら こんぶ さわら	パン さとう パター こめこ さつまいも あぶら でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリ にんにく パセリ ミントマトピーマン レモン	
8	水	むぎごはん みそしる やきにく じゃがいものきんぴら	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	だいこん ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ りんご にんにく しょうが ピーマン	
9	木	カルダス にくだんごのもちごめむし さつまいものことうに	○	とりにかくのり とりがら かつおぶし こんぶ にぼし ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ さつまいも むらさきいも くろざとう ごま	ズッキーニ だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ	
10	金	ハヤシライス こぶきいも みかん	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ トマトピューレ みかん	
14	火	ざつこごはん みそしる ぶたにくのいそべあげ ごぼうのおんやさい	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ くるまい おしむぎ もちぎび あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ さとう ごま	はくさい こまつな ながねぎ しょうが ごぼう もやし にんじん ホールコーン	
15	水	にくみそ スパゲッティ [スパゲッティ・にくみそ] こまつなのナムル りんご	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが こまつな だいず もやし もやし にんにく りんご	
16	木	もちごめいりごはん こづつ さばのねぎみそやき ひじきのいために	○	あおだいず かつおぶし こんぶ さば みそ ひじき とりかく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら おふ さといも しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん こんにやく	こまつな にんじん きくらげ ながねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	
17	金	ブルコギぶた どん ワンタンスープ しろいんげんまめとりのごのあまに	○	ぶたにく とりにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ だいず もやし しめじ にんにく こまつな ながねぎ もやし しょうが りんご	
20	月	あんバターサンドパン ポトフ とりにかくのチリドロン	○	あずき ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう パター でんぶん あぶら さつまいも こめこ	ごぼう こまつな たまねぎ セロリ にんじん キャベツ にんにく パセリ マッシュルーム かぼちゃ ピーマン ピーマン ホールトマト	
21	火	おかかごはん すましじる おからのやきメンチ キャベツのごまふうみ	○	こんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ さとう ごま	だいこん だいこんのは ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
22	水	ちゃんぽんうどん あつあげのそぼろあん あおだいずとこめこのパンケーキ	○	ぶたにくいか さつまいも とりがら かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく あおだいず きなこ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶん こめこ パター あぶら	ホールコーン キャベツ にんじん もやし きくらげ こまつな にんにく こねぎ しょうが	
23	木	さつまいもごはん みそしる すきやきに りんご	○	こんぶ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら ごま さとう しらたき でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ りんご	
24	金	あきのチキン‘カツ’カレーライス [むぎごはん・カレールー・チキンカツ] ポイルやさい てづくりおろしドレッシング	○	ぶたにく とりがら とりにく だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも パンこ こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが りんご キャベツ こまつな だいこん レモン	
28	火	むぎごはん みそしる さけのフライ だいこんのさっぱり	ヨ	わかめ とうふ みそ かつおぶし こんぶ さけ とりにかく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ こまつな だいこん にんじん だいこんのは しょうが	
29	水	しょくパン てづくりりんごジャム ポテトスープ しんまいのミートドリア	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら こめ こめこ パター	りんご レモン にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム トマトピューレ	
30	木	むぎごはん いらこふりかけ すましじる とりのうめみそやき さといものうまに	○	かえりにぼし かつおぶし あおのり かまぼこ わかめ こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん さといも しらたき	にんじん しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ うめぼし ほししいたけ こねぎ	
31	金	チキンフリカッセ ライス [パセリライス・チキンフリカッセ] ツナときゃべつのソテー みかん	○	とりにかく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター	パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ プロック [にんにく] セロリ キャベツ もやし こまつな ホールコーン みかん	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

平均栄養価 中学年 エネルギー 622kcal ・たんぱく質 27.3g ・脂質 21.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります。