



10月予定献立表

《今月のめあて》

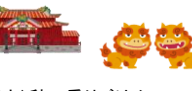
10月 よくかんでたべよう



令和8年度 10月

給食回数 21 回

北町調理場

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	木	あわごはん みそする いわしのかばやき にくじゃが	ヨ	とうふ みそ かつおぶし こんぶ いわし ぶたにく ヨーグルト	こめ もちあわ あぶら でんぶん こむぎ さとう じゃがいも こんにやく	えのきたけ こまつな たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん ほししいたけ グリーンピース	りんご・ぶどう 今年も「りんご」は長野県の「水野 農園」から、「ぶどう」は山形県の 「土屋ぶどう園」から届きます。低 農薬で大切に育てられた旬の果物 を一番おいしい時期に味わいま しょう。 
2	金	キムチチャーハン えのきたけとうふのスープ えびいりぼうじょうぎ	○	ぶたにく とりにく とうふ こんぶ かつおぶし アキアミエビ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ えのきたけ たけのこ こまつな しょうが キャベツ にら たまねぎ にんにく	
5	月	あわごはん だいこんのみそする つくねやき ひじきに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん パンこ さとう	だいこん ながねぎ こまつな しょうが ホールコーン にんじん さやいんげん	☆7日 沖縄県献立 サターアスター-ギーのサター は砂糖・アンダは油・アギは揚げ るを意味します。黒糖を使用し、一つ ずつ丸めて油で揚げます。 にんじんしりしりは、すりおろす・千 切りという意味があります。人参を 千切りにするときに「しりしり」と音 がするため、名付けられたそう です。 
6	火	まるパン ホワイトシチュー キャベツとコーンソテー りんご	○	とりにく ベーコン なまクリーム とりから ぶたがら ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ホールコーン こまつな りんご	
7	水	ぶっかけおきなわそば (めん・しる) にんじんしりしり サターアスター-ギー 	○	ぶたにく ぶたがら かつおぶし かまぼこ ツナ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ くらざとう	たまねぎ かねぎ にんじん もやし	13日(火)秋の香りごはん しめじやさつまいも、鶏肉の入った 炊き込みご飯です。秋の香りを感じ てくださいね。 
8	木	ちゅうかたきこみおこわ すましじる さわらのゆずみそやき じゃがいものそばろに	○	やきぶた こんぶ とうふ かつおぶし さわら みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごまあぶら おふ あぶら じゃがいも でんぶん	たけのこ にんじん しょうが こまつな ながねぎ ゆず たまねぎ ほししいたけ えだまめ	
9	金	ハヤシライス きのこやさいのソテー ぶどう	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら こむぎこ バター さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ えのきたけ しめじ こまつな キャベツ にんにく ぶどう	16日(金)世界食糧デー 世界食糧デーとは、食べ物の問題 (飢餓や食品ロス)を考える日です。 食べ物を無駄にしないために 私たちが普段からできることはなん でしょうか。「世界食糧デー」をきっ かけに考えてみてほしいですね。 
13	火	あきのかおりごはん すましじる とりのしおレモンからあげ こんにやくのおかか	○	こんぶ とりにく とうふ かつおぶし さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん こんにやく	にんじん しめじ ながねぎ こまつな レモン にんにく しょうが たけのこ グリンピース	
14	水	しょくパン てづくりりんごジャム パスタいりスープ チリコンカン	○	レバーソーセージ とりから ぶたがら きんときめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう パスタ あぶら オリーブあぶら	りんご レモン キャベツ にんじん ホールコーン こまつな マッシュルーム にんにく たまねぎ トマト	※お米は、農業や化学肥料をほと んど使わずに作った安全でおいし いお米を使用しています。今月中 旬ごろから新米に変わる予定で す。お楽しみに！ 
15	木	マーボーどうふどん チャブチ みかん	○	とうふ ぶたにく だいたい みそ とりにく 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 はるさめ ごま	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 こまつな たまねぎ みかん	
16	金	むぎごはん まるごとだいこんすましじる にらまんじゅう じゃがいりいとんソテー 	○	わかめ かつおぶし こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら おふ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう	だいこん だいこんのは にんじん にら たまねぎ しょうが えだまめ	★秋の読書週間★ 10月27日～11月9日までの秋の 読書週間にちなんで、給食でも本 とコラボしたメニューが登場しま す！ 
19	月	くろまいごはん レバーソーセージとかぶのスープ むさしのやさいととりのさんのであい ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	レバーソーセージ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ くろまい もちあわ ごま でんぶん あぶら さまいも さとう こんにやく ごまあぶら	かぶ にんじん かぶのは しょうが にんにく こまつな だいこん キャベツ ほうれんそう りんご	
20	火	むぎごはん ふりかけ みそする さけしおこうじやき すきこぶに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり みそ こんぶ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ えのきたけ グリーンピース	☆27日 「こまつなさん」のグラタン ☆28日 「のらねごぐんだん」のしょう ゆつけめん(しょうゆラーメン) ☆30日 「給食番長」のカレーライ ス・ひじきいりポイル野菜 絵本の中に出てくる料理を再現し たメニューです。 
21	水	カレーうどん あつあげどうふのにも だいがいも	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん さつまいも むらさきいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ たけのこ さやいんげん だいこん	
22	木	コーンピラフ チキンのスープに オムレツソースかけ	○	ハム とりにく とりから たまご ぎゅうにゅう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ こまつな セロリ にんにく	☆27日 「こまつなさん」のグラタン ☆28日 「のらねごぐんだん」のしょう ゆつけめん(しょうゆラーメン) ☆30日 「給食番長」のカレーライ ス・ひじきいりポイル野菜 絵本の中に出てくる料理を再現し たメニューです。 
23	金	スタミナどん わふうジャーマンポテト みかん	○	ぶたにく ウインナー あおのり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん じゃがいも	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん みかん	
26	月	あわごはん やきじる さんまのしおやきおろしソースかけ きんぴらいため	○	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ さんま ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん ながねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう グリンピース	☆27日 「こまつなさん」のグラタン ☆28日 「のらねごぐんだん」のしょう ゆつけめん(しょうゆラーメン) ☆30日 「給食番長」のカレーライ ス・ひじきいりポイル野菜 絵本の中に出てくる料理を再現し たメニューです。 
27	火	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン みかん 	○	レバーソーセージ とりから ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら オリーブあぶら さとう マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト トマトジュース しめじ みかん	
28	水	しょうゆつけめん チャーシュー きんときまめに 	○	ぶたがら とりから ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ	☆27日 「こまつなさん」のグラタン ☆28日 「のらねごぐんだん」のしょう ゆつけめん(しょうゆラーメン) ☆30日 「給食番長」のカレーライ ス・ひじきいりポイル野菜 絵本の中に出てくる料理を再現し たメニューです。 
29	木	ごもくチャーハン はくさいととりだんごスープ きりぼしだいこんのナムル	○	やきぶた とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが はくさい きりぼしだいこん こまつな キャベツ ホールコーン	
30	金	ポークカレーライス ひじきいりポイルやさい たまねぎドレッシング りんご 	○	ぶたにく かいそうミックス ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



令和8年12月5日(土) 農家兄弟会のお知らせ(小学校1年生から3年生対象)

近くの畑で、農家さんとお話して、いろいろな体験をすることができます。

詳しくは市のHP から見て申し込んでみてください。(10月15日もうしこみ開始)

読書週間

武蔵野市農業委員会

