



10月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんでたべよう



令和8年度 10月

給食回数 20 回

武蔵野市立境南小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 木	てりやきホットサンド コンソメスープ じゃがいもジャコおろしに	○	とりにく あぶらあげ のり チーズ ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん さつまいも じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ こまつな だいこん ビーマン	『てりやきホットサンド』は鶏肉や玉ねぎ、チーズなどの具をてりやき味にし、パンにはさんで焼いたものです。具には『のり』も入っています。意外ですがパンに合って、香りもよいです。
2 金	さつまいもごはん すましじる やきメンチカツ きりぼしだいこんのいために	○	こんぶ ゆば かつおぶし ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	秋に収穫できる『さつまいも』が入った『さつまいもごはん』です。季節と食材の移り変わりを感じてほしいと思います。『地場産さつまいも』の予定です。
5 月	しょうゆつけめん (ちゅうかめん・つけじる・やさい) にぶたメンマチャーシュー ひじきに	○	とりがら かつおぶし ぶたにく ひじき さつまいも あぶらあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ だいずもやし にんじん こまつな たけのこ ごぼう	『ひじき』の見た目が苦手かもしれませんが、味はクセがなく美味しいので、人気メニューの『つけめん』と一緒に食べて体に必要なミネラルを補給してほしいと思います。
6 火	さんまのかばやきどん すましじる ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	さんま かまぼこ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	秋の味覚の一つ『さんま』です。昔よりも漁獲量が減って、なかなか食べられないお魚です。お魚が苦手な人も、貴重な海洋資源に感謝して、なるべく食べましょう。
7 水	しょうパン てづくりりんごジャム ビーンズシチュー じゃこじゃがソテー	○	ぶたにく とりがら だいず ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら さつまいも こむぎこ じゃがいも	りんご レモン にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ にんにく	『てづくりりんごジャム』は生のりんごを使った給食室手作りのジャムです。朝から甘いにおいが給食室からしてくるかと思えます。
8 木	あぶらあげずし あおなとうふのスープ とりつくねおろしネギソース	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな たまねぎ しょうが ごぼう ながねぎ だいこん ゆず	『あぶらあげずし』は、油揚げやにんじんなど具材を甘辛く煮て、酢飯と混ぜ合わせたものです。仕上げに入れる『さやいんげん』で緑を加え、見た目を良くします。
9 金	タコライス(きびごはん・ タコミート・キャベツ) もずくとなまあげのスープ ぶどう	○	ぶたにく だいず もずく なまあげ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ こまつな しょうが ぶどう	『タコライス』は沖縄県で生まれた料理です。『もずく』も国内のほぼすべて沖縄県産です。『海ぶどう』ではありませんが、『ぶどう』も付いて、よく見る沖縄県産の日です。
13 火	ごはん だいこんのわふうスープ さばのみそやき こうやどふのそぼろあん	ヨ	なまあげ かつおぶし こんぶ さば みそ こうやどふ とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ にら にんにく	『高野(こうや)豆腐』は、『凍り(こおり)豆腐』とも言い、その名前の通り、『豆腐』をこらせて乾燥させた物です。乾燥させた分、栄養がギュッとつまっています。
14 水	わふうスパゲッティ ひじきとツナのソテー チョコチップケーキ	○	ベーコン ぶたにく ツナ ひじき たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう チョコ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ にんにく	人気のケーキ献立、『チョコチップケーキ』です。でも、他のスパゲッティやソテーを忘れず、しっかり食べてほしいと思います。
15 木	やきぶたチャーハン いりたまご こもくまに りんご	○	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さいとも こんにやく	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな りんご	『やきぶたチャーハン』は手作りチャーシュー、野菜とごはんを大きな釜(かま)と一緒に炒めます。約800人分を炒めるのはとても大変ですが、調理員さんがみんなのため一生懸命作ります。
16 金	チキンカレーライス ポイルやさい うめドッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな うめし	体育祭準備の日です。体力の低下は集中力を下げ、ケガのもとになります。給食をしっかりバランスよく食べ、やる気を充実に、本番をむかえましょう。みなさんケガせずがんばって！
20 火	ごはん ゆかりふりかけ みそしる さけのねぎしおやき にくじゃがに	○	ちりめんじゃこ おから かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも しらたき でんぶん	にんじん ゆかりこ キャベツ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ	『ゆかりふりかけ』はゆかりだけでなく、『おから』、かつお節、ごまなど栄養のつまった食材をたくさん使います。給食室の手作りふりかけです。
21 水	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグマトソース オニオンスープ ジャコいりいとこんソテー みかん	○	ぶたにく おから ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう こんにやく	たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく にんじん セロリ パセリ こまつな みかん	『じゃこいりいとこんソテー』は、『ちりめんじゃこ』と『糸こんにやく』が入った炒め物です。小魚の『ちりめんじゃこ』は魚まるごとの栄養が詰まっています。味にクセもないので、なるべく食べてほしいと思います。
22 木	マーボーなすどん ビーフンソテー りんご	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	なす にら 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 キャベツ こまつな りんご	なすは夏に採れる野菜ですが、秋にも採れ、『秋なす』と呼ばれます。夏の時よりも種が少なく実がしまっていて、味が濃厚だそうです。苦手な人も一口は食べてみてほしいです。
23 金	くりごはん とんじる さわらのてりやき やさいのごまびたし	○	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし さわら ハム ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり こんにやく あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ はくさい ほうれんそう	10月23日(金)は今年の『十三夜(じゅうさんや)』です。お月見団子が有名ですが、『栗(くり)』を食べる風習も日本にはあります。十五夜と同じく作物の収穫に感謝しましょう。
26 月	ポークピラフ わかめとえのきのスープ やさいたつぷりミートローフ こふきいも	○	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ おから ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん きビーマン しめじ セロリ にんにく えのきたけ ごぼう	『やさいたつぷりミートローフ』には玉ねぎ、にんじん、ごぼうなど野菜だけでなく、『おから』も入っています。満足感だけでなく、栄養も満点なミートローフです。
27 火	カレーにくりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんとときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんとときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	『羅野菜(かてやさい)』は市内産野菜を使用予定です。市内農家さんたちは、暑い日も寒い日も食べてくれるみんなのため、いつも一生懸命野菜を作っています。
28 水	ピロシキライス (ごはん・ピロシキミート・パン) ボルシチ りんご	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ でんぶん さとう パンこ さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい こまつな セロリ にんにく しょうが トマト りんご	『ピロシキライス』は恐らくここでしか食べられません。ぜひ、食べた感想を給食室へ伝えてほしいです。よろしくお願いします。
29 木	ごはん ひじきうめふりかけ すましじる めかじきのてりやき さいともそぼろに	○	ひじき かつおぶし あおのり ゆば こんぶ めかじき ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん さいとも	うめし にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	『さいとも』のぬめりには栄養があります。そのぬめりの影響で、皮をむいたり、切ったりが大変な野菜です。でも、体にとても良いので、しっかり食べてほしいです。
30 金	しょうパン キャラメルクリーム あきやさいのポトフ ドラキュラたいじのグリルチキン みかん	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら とりにく	パン でんぶん さとう バター さつまいも あぶら	たまねぎ はくさい しめじ にんじん セロリ にんにく パセリ みかん	『ドラキュラたいじのグリルチキン』を食べたいと子どもたちからリクエストがあり、献立に入れました。名前から材料を考えましょう。ドラキュラが苦手なものはなんでしょうか。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 603kcal

たんぱく質 27.2g 脂質 20.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。