



10月予定献立表

《今月のめあて》

きょうりょくして じゅんぴかたづけをしよう



家庭数

令和8年度 10月

給食回数 21 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 木	ごもくごはん みそしる いかのガーリックやき とうがんのそぼろに	○	ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶ	にんじん とうがん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ ごぼう しょうが しめじ えのきたけ にんにく パセリ	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 りんごが登場します。農業をできる だけ使わずに、丁寧に育てられた りんごです。お楽しみに。	1の2
2 金	チリライス じゃがいものオイスターいため カクテルフルーツ	○	チーズ ベーコン ぶたにく レバーソーセージ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう パター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく トマトピューレ パセリ トマトジュース あかピーマン ミックスフルーツ	6日(火) 「だまこ汁」 だまこもちは、秋田県の郷土 料理です。うるち米の飯を、粒が 少し残る程度に潰し、丸い小さな 団子にしたものを汁に入れて いただきます。	1の1
5 月	かしわパン ワンタンスープ おからのつくねやき こんにやくにくみそに	○	とりにく ぶたにく おから ひじき かつおぶし みそ こんぶ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら こんにやく	たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし にら さやいんげん にんにく	7日(水) 「きなこ米粉のパンケーキ」 小麦粉不使用のパンケーキです。 ふんわりと焼きあがったケーキは、 きな粉の風味とチョコがマッチして います。	2年
6 火	むぎごはん にんじんふりかけ だまこじる さばのおろしソース	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし とりにく さば とりから ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら ごま さとう だまこもち こんにやく でんぶ	にんじん ながねぎ こまつな しょうが だいこん しめじ ごぼう	8日(木) 「鶏のマーメイド焼き」 マーメイドたっぶりの漬けダレ で下味をつけた鶏肉をこんがり 焼き上げます。ジューシーで、 風味も豊かな一品です。	3年
7 水	わふうスパゲッティ きんときまめのいろどりおんサラダ きなこことめこのパンケーキ	○	ぶたにく きんときまめ たまご スキムミルク ハム きなこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう パター こめ ココア チョコ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく れんこん こまつな レモン	14日(水) 「麦春巻き」 春雨の代わりに押し麦が入った 給食アレンジメニューです。麦の プチプチした食感が楽しく、また、 食物繊維も豊富な春巻きです。	
8 木	コーンピラフ コンソメスープ とりのマーメイドやき あおだいずのおんサラダ	○	ベーコン とりがら とりにく ハム あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マーメイド	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ こまつな	21日(水) 「焼きりんご」 紅玉という酸味の強いりんごを 使い、バターと砂糖をのせて オーブンで焼き上げます。 焼くことで、甘みと、酸味が増して、 おいしくなります。子どもたちにも 大人気のメニューです！	
9 金	バターチキンカレー ポイルやさい にんじンドレッシング りんご	○	だいず わかめ ヨーグルト たまご なまクリーム とりがら ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶ こめつぶむぎ あぶら さとう はちみつ パター レモン レーズン りんご	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ピーマン にんにく しょうが あかピーマン しめじ さやいんげん マッシュルーム トマト もやし レモン レーズン りんご	26日(月) 「手作りミックスジャム」 かぼちゃ、にんじん、りんごを砂糖 と一緒にやわらかく煮て、ジャムを 作ります。優しい甘みが、パンによく合 います。	
13 火	ごはん みそしる きりぼしだいこんのあつやきたまご ねぎしおきんぴら	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ こまつな にんじん れんこん えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう にんにく	★30日(金)、31日(土)は 「はとの子発表会」です！ 集中して取り組めるように、朝、昼、 晩しっかりと食べて、夜はゆっくり睡眠を とるようにしましょう！素敵な発表がで きるように応援しています！	
14 水	ジャージャーメン むぎはるまき みかん	○	ぶたにく だいず ひじき みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶ おしむぎ ごまあぶら こむぎこ はるまきのかわ	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ だいこん つぼつけ しょうが みかん		
15 木	ごはん とんじる さけのてりやき ひじきのいためもの	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さいとも さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ あかピーマン こまつな にんにく		
16 金	かじょうどうふどん ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく なまあげ みそ レバーソーセージ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ もやし こまつな		
19 月	コッペパン あきやさいのポトフ とりのからあげレモンソース ツナとやさいのソテー	○	ぶたにく とりがら ツナ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく なす レモン		
20 火	ごはん わかめスープ チーズタッカルビ きりぼしだいこんのナムル	○	わかめ とうふ とりにく かつおぶし チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも ごま	ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きりぼしだいこん きゅうり はくさい キムチ		
21 水	スパゲッティミートソース やきりんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ トマト りんご		
22 木	さつまいもごはん もずくじる ししゃものあまからあげ さいともものそぼろに	○	こんぶ もずく あぶらあげ ぶたにく かつおぶし ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら ごま でんぶ こむぎこ おふ さとう さいとも	キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが		
23 金	このはどん かぼちゃのピリからきんぴら	○	かまぼこ ちくわ あぶらあげ たまご さつまあげ ぶたにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こめつぶむぎ あぶら でんぶ	ながねぎ にんじん たけのこ かぼちゃ にら ほししいたけ		
26 月	しょくパン てづくりミックスジャム ABCスープ うちまめいりやさいソテー	○	ぶたにく とりがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう パスタ あぶら でんぶ	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな セロリ トマト トマトジュース もやし りんご レモン		
27 火	ごはん すましじる さばのみそに ごもくまめ	○	こんぶ わかめ かつおぶし かまぼこ さば みそ だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ こんにやく	はくさい だいこん ながねぎ しょうが ごぼう にんじん		
28 水	いためやきそば ちゅうかスープ だいがくいも	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら みずあめ ごまあぶら ごま さつまいも はるさめ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ながねぎ チンゲンサイ にら キャベツ たけのこ もやし ほししいたけ		
29 木	わかめごはん みそしる とりごぼうバーガー おんやさい	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく かまぼこ だいず ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら パンこ でんぶ さとう	かぼちゃ たまねぎ こまつな ながねぎ えのきたけ ごぼう しょうが にんじん はくさい		
30 金	かぼちゃカレーライス ポイルやさい ごまドレッシング なし	○	レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく でんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ だいこん こまつな なし		

牛乳らん ○●牛乳 ヨ●●ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

610kcal

たんぱく質

25.8g

脂質

22.4g

※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) 農家見学会のお知らせ(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日申し込み開始)

武蔵野市農業委員会

