



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 21 回

桜堤調理場

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	くりごはん みそしる あつやきたまご ひじきのにんにくいため	○	こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし たまご とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら くり さとう でんぶん	キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ あかピーマン にんにく	1日(木)栗ごはん 日本の秋の代表的な炊き込みごはんです。栗は、野菜ではなく、木に実る果物に分類されます。炭水化物、食物繊維、カリウム、ビタミンCなど栄養豊富です。
2	金	にくみそライス(むぎごはん・ぐ) ボイルやさしいちゅうかドレッシング なし	○	ぶたにく だいたず みそ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな なし	
5	月	やきぶたチャーハン ちゅうかスープ いかのチリソース	○	ぶたにく とりにく なまあげ ぶたがら とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ にんにく	
6	火	セルフサンド(コッペパン・あんバター) わふうポトフ ツナのパンバンジー	○	あずき とりにく かつおぶし こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう バター じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく もやし ながねぎ	
7	水	スパゲッティカレーソース(めん・ぐ) じゃがいものチーズやき キャベツとじゃこのソテー	○	ぶたにく だいたず チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース にんにく トマト パセリ キャベツ ホールコーン こまつな	
8	木	とりごぼうごはん みそしる さけのゆうあんやき ぶたにくのねぎしおいため	ヨ	とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ゆず キャベツ ながねぎ にんにく	
9	金	チリライス(ごはん・ぐ) やさいとさつまあげのソテー りんご	○	きんときまめ レバーソーセージ ぶたにく ベーコン チーズ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター こむぎこ	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマトジュース トマトピューレ キャベツ こまつな しめじ ながねぎ りんご	8日(木)・19日(月) ヨーグルト 主に千葉県産の牛乳を使用し、ゼラチンや寒天で固めず、発酵だけで固めているヨーグルトです。1週置きに牛乳たっぷりタイプと味わいさっぱりタイプが製造されています。どのタイプに当たるかは、お楽しみです。
13	火	しゃくパン スライスチーズ ポークシチュー キャベツのからしソテー	○	チーズ ぶたにく ぶたがら とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ こまつな レモン	
14	水	やきそばマヨバーあんかけ(めん・ぐ) がんもどきとたまごこんにやくのもの りんご	○	とうふ ぶたにく だいたず みそ がんもどき かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	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 さやいんげん りんご	
15	木	ごはん のりとひじきのつくだに みそしる きれいのからあげ いりどうふ	○	のり ひじき わかめ みそ たまご かつおぶし こんぶ きれい どうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら	だいこん ながねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが	
16	金	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) あげボールとだいこんのもの みかん	○	ぶたにく あげボール とりがら ぶたがら 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	たまねぎ ながねぎ いら ほししいたけ にんにく しょうが だいこん にんじん さやいんげん みかん	
19	月	むぎごはん とんじる たつぷりやさしいやきメンチ キャベツソテー	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん パン さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ ビーマン	
20	火	ソフトフランスパン コンソメふうスープ とりにくのトマトにこみ あげだいたずいりやさしいソテー	○	ベーコン とりがら ぶたがら とりにく だいたず ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ セロリ にんにく しめじ トマト あかピーマン たけのこ ホールコーン えだまめ	27日(火) 手作りりんごジャム 調理場で生のりんごから作るジャムです。今回は、山形県高島町の金子さんが農業をあまり使わないで育てた「紅玉」という品種のりんごを使用します。お菓子やジャム作りにぴったりの品種で、この時期に収穫するりんごです。
21	水	いなかつけじうどん (うどん・つけじる・ゆでやさしい) ちくわのいそべあげ きんときまめに	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし たけのこ ごぼう まいたけ ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん	
22	木	トンファン とうにゅうキムチスープ しろみぎかなのうまに	○	ぶたにく かまぼこ とりにく ほたてかいばしら とうふ みそ とりがら ぶたがら とうにゅう メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ ごま でんぶん さとう	にんじん はくさいキムチ たまねぎ もやし えのきたけ こまつな たけのこ ほししいたけ えだまめ しょうが	
23	金	キーマカレーライス (むぎごはん・カレー) ツナポテチーズ ボイルやさしい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく だいたず ツナ チーズ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご トマト えだまめ ホールコーン キャベツ もやし こまつな	
26	月	ゆかりごはん みそしる とうふのつくねやき ひじきのあまからいため	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん パン さとう こんにやく	ゆかり たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん さやいんげん キャベツ	
27	火	しゃくパン てづくりりんごジャム レバーソーセージのポトフ ささみのパンこやき	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ パンこ	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく	
28	水	しおつけめん(めん・つけじる) さつまいものころろあげ みかん	○	ぶたにく わかめ こんぶ ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごま さつまいも むらさきいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ながねぎ ホールコーン にんにく しょうが みかん	30日(金)カオマンガイ 発祥は中国で、タイで発展した料理です。タイ語でカオは「米」、マンは「油」、ガイは「鶏」の意味です。ご飯に蒸し鶏、ゆで野菜、タレをかけて食べます。さらに、ハロウィンメニューで「かぼちゃとコーンのスープ」が登場します！
29	木	きびごはん けんちんじる まぐろとだいたずのこはくににびたし	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ まぐろ だいたず わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こんにやく さつまいも ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが さやいんげん キャベツ もやし	
30	金	カオマンガイ(あじつきライス・むしどり・ゆでやさしい・タレ) かぼちゃとコーンのスープ	○	とりにく みそ ぎゅうにゅう とりがら ぶたがら	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ バター	しょうが キャベツ こまつな ながねぎ レモン かぼちゃ たまねぎ セロリ クリームコーン	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



武蔵野市
農業委員会
からのお知らせ

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日もうしこみ開始)



アクセスは
こちら





10月予定献立表



《今月のめあて》
良く噛んで食べよう

令和8年度 10月

給食回数 21 回

桜堤調理場

日	曜	献立	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	栗ご飯 味噌汁 厚焼き卵 ひじきのにんにく炒め	○	昆布 油揚げ 味噌 かつお節 卵 鶏肉 ひじき 豚肉 牛乳	米 もちきび 油 栗 砂糖 でん粉	キャベツ 小松菜 切り干し大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく	1日(木)栗ごはん 日本の秋の代表的な炊き込みごはんです。栗は、野菜ではなく、木に実る果物に分類されます。炭水化物、食物繊維、カリウム、ビタミンCなど栄養豊富です。
2	金	肉味噌ライス(麦ご飯・具) ポイル野菜 中華ドレッシング 梨	○	豚肉 大豆 味噌 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん にんにく 生姜 キャベツ もやし 小松菜 梨	
5	月	焼き豚チャーハン 中華スープ いかのチリソース	○	豚肉 鶏肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ いか 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 生姜 キャベツ えのきたけ にんじん 玉ねぎ にんにく	
6	火	セルフサンド(コッペパン・あんバター) 和風ポトフ ツナのパンバンジー	○	小豆 鶏肉 かつお節 昆布 ツナ 牛乳	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 こんにゃく ごま油 ごま	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにく もやし 長ねぎ	 8日(木)・19日(月) ヨーグルト 主に千葉県産の牛乳を使用し、ゼラチンや寒天で固めず、発酵だけで固めているヨーグルトです。1週置きに牛乳たっぷりタイプと味わいさっぱりタイプが製造されています。どのタイプに当たるかは、お楽しみです。
7	水	スパゲッティカレーソース(麺・具) じゃがいものチーズ焼き キャベツとじゃこのソテー	○	豚肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 グリーンピース にんにく トマト パセリ キャベツ ホールコーン	
8	木	鶏ごぼうご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 豚肉のねぎ塩炒め	ヨ	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 ごま	にんじん ごぼう 玉ねぎ 小松菜 柚子 キャベツ 長ねぎ にんにく	
9	金	チリライス(ご飯・具) 野菜とさつま揚げのソテー りんご	○	金時豆 レバーソーセージ 豚肉 ベーコン チーズ さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 バター 小麦粉	枝豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 にんにく トマトジュース トマトピューレ キャベツ 小松菜 しめじ 長ねぎ りんご	 ヨーグルト
13	火	食パン スライスチーズ ポークシチュー キャベツの辛子ソテー	○	チーズ 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ハム 牛乳	パン 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ 小松菜 レモン	
14	水	やきそばマーボーあんかけ(麺・具) がんもどきと玉こんにゃくの煮物 りんご	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 がんもどき かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 こんにゃく	長ねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 にんにく 生姜 さやいんげん りんご	
15	木	ご飯 のりとひじきの佃煮 味噌汁 かれのいから揚げ いり豆腐	○	のり ひじき わかめ 味噌 かつお節 昆布 かいり 卵 豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油	大根 長ねぎ えのきたけ にんじん 干し椎茸 小松菜 生姜	
16	金	スタミナ丼(麦ご飯・具) 揚げボールと大根の煮物 みかん	○	豚肉 揚げボール 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 押し麦 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	玉ねぎ 長ねぎ にら 干し椎茸 にんにく 生姜 大根 にんじん さやいんげん みかん	
19	月	麦ご飯 豚汁 たっぷり野菜の焼きメンチ キャベツソテー	ヨ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ヨーグルト	米 米粒麦 油 でん粉 パン粉 砂糖	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ ピーマン	
20	火	ソフトフランスパン コンソメ風スープ 鶏肉のトマト煮込み 揚げ大豆入り野菜ソテー	○	ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 大豆 牛乳	パン オリーブ油 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 セロリ にんにく しめじ トマト 赤ピーマン たけのこ ホールコーン 枝豆	27日(火) 手作りりんごジャム 調理場で生のりんごから作るジャムです。今回は、山形県高畠町の金子さんが農業をあまり使わないうで育てた「紅玉」という品種のりんごを使用します。お菓子やジャム作りにぴったりの品種で、この時期に収穫するりんごです。
21	水	田舎つけ汁うどん (うどん・つけ汁・ゆで野菜) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 ちくわ 青のり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし たけのこ ごぼう まいたけ 長ねぎ 生姜 大根 小松菜 にんじん	
22	木	豚飯(トンファン) 豆乳キムチスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 かまぼこ ほたて貝柱 鶏肉 豆腐 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 豆乳 メルルーサ 牛乳	米 油 ごま油 ワンタンの皮 ごま でん粉 砂糖	にんじん 白菜キムチ 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜 たけのこ 干し椎茸 枝豆 生姜	
23	金	キーマカレーライス(麦ご飯・カレー) ツナポテチーズ ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 大豆 ツナ チーズ 海藻ミックス 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん りんご トマト 枝豆 ホールコーン キャベツ もやし 小松菜	
26	月	ゆかり御飯 味噌汁 豆腐のつくね焼き ひじきの甘辛炒め	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 ひじき 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 でん粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	ゆかり粉 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 生姜 にんじん さやいんげん キャベツ	
27	火	食パン 手作りりんごジャム レバーソーセージのポトフ ささ身のパン粉焼き	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 マヨネーズ パン粉	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく	
28	水	塩つけ麺(麺・つけ汁) さつま芋のころころ揚げ みかん	○	豚肉 わかめ 昆布 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま さつま芋 紫芋	キャベツ もやし たけのこ にんじん 長ねぎ ホールコーン にんにく 生姜 みかん	30日(金)カオマンガイ 発祥は中国で、タイで発展した料理です。タイ語でカオは「米」、マンは「油」、ガイは「鶏」の意味です。ご飯に蒸し鶏、ゆで野菜、タレをかけて食べます。さらに、ハロウィンメニューで「かぼちゃとコーンのスープ」が登場します！
29	木	きびご飯 けんちん汁 まぐろと大豆のこはく煮 煮びたし	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 まぐろ 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 もちきび 油 こんにゃく 里芋 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 さやいんげん キャベツ もやし	
30	金	カオマンガイ(味付きライス・蒸し鶏・ ゆで野菜・タレ) かぼちゃとコーンスープ	○	鶏肉 味噌 牛乳 鶏ガラ 豚ガラ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 バター	生姜 キャベツ 小松菜 長ねぎ レモン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ クリームコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

803kcal

たんぱく質

35.8g

脂質

27.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。