



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8年度 10月

給食回数 20 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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	木	ナン ダールスープ チキンティッカ さつまいもレモンに	○	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	ナン あぶら さとう でんぷん こめこ さつまいも	ホールコーン たまねぎ にんじん こまつなトマト トマトピューレ セロリ にんにく パセリ レモン しょうが	お米の‘旬’です 桜野小学校の給食で使用しているお米は、新潟県(特別栽培米)産と長野県(有機JAS認証米)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。
2	金	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 でんぷん 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 キャベツ もやし ビーマン きくらげ ぶどう	
5	月	しょくパン みたらしきなこクリーム ベジブロス さんまのエスカベッシュ	○	きなこ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とりがら こんぶ さんま	パン さとう バター こめこ さつまいも あぶら でんぷん 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 ミニトマト ビーマン レモン	
6	火	くろまいごはん みそしる まめつくつくね なすのにびたし	○	みそ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめくろまい あぶら こんにやく でんぷん さとう	きりぼしだいこん にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ しょうが なす もやし こねぎ	
7	水	ごはん ごじる やきにく じゃがいもきんぴら みかん	○	だいず あぶらあげ みそ かつおぶし にぼし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ にんにく ほししいたけ たまねぎ りんご しょうが ビーマン みかん	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仕立てます。
8	木	カルグクス きざみのり にくだんごのもちごめむし さつまいものことうに	○	とりにく とりがら かつおぶし こんぶ にぼし きざみのり ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぷん もちごめ さつまいも むらさきいも くらざとう 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	
9	金	ハヤシライス [パセリライス・ハヤシルー] しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく 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 りんご	
13	火	あんバターサンドパン ポトフ とりにくのチリドロン	○	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 バター でんぷん あぶら さつまいも こめこ	ごぼう こまつな たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム かぼちゃ きりマン ビーマン	給食の‘豆’・豆月間 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・大豆製品・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“すがたをかえて”登場します。
14	水	にくみそスパゲッティ [スパゲッティ・にくみそ] こまつなナムル フルーツミックス	○	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 でんぷん 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 にんにく ミックスフルーツ	
15	木	もちごめいりごはん けんちんじる さばのなんぶやき ひじきのいために みかん	○	とうふ かつおぶし こんぶ さば みそ ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さといも こんにやく ごまあぶら さとう でんぷん ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ えだまめ みかん	
16	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 てづくりりんごドレッシング	○	ぶたにく とりがら とりにく だいず 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 でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ セロリ にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご	
20	火	あんかけやきそば [むしちゅうかめん ・こみちゅうかあんかけ・うずらたまご] りんご	○	ぶたにく なまあげ えび かまぼこ みそ とりがら こんぶ うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ こまつな きくらげ にんにく しょうが りんご	16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。
21	水	さつまいもごはん みそしる さけフライ だいこんのさっぱりに	○	こんぶ わかめ とうふ みそ かつおぶし さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら ごま こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	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	
22	木	いりこめし すましじる とりのうめみそやき さといものうまに 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	○	こんぶ かえりにぼし かまぼこ わかめ かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら でんぷん さとう さといも しらす	ごぼう 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 うめぎ ほししいたけ こねぎ	
23	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 じゃがいも バター	パセリ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー セロリ にんにく キャベツ もやし こまつな ホールコーン みかん	
26	月	おかかごはん みそしる ぶたにくのいそべあげ ごぼうのおんやさい	ヨ	こんぶ かつおぶし とうふ みそ ぶたにく あおのり ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ さとう ごま	だいこん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう もやし にんじん ホールコーン	【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、‘物や食べ物を大切に’する気持ちとして使われる『もったいない』という言葉は、世界へ広められています。 私たちもその心を忘れず、 食べることに感謝をして‘よく味わう’ ことから始めてみましょう。(近年、‘食べ残し・配り残し’が大変増えています) 「もったいない MOTTAINAI」
27	火	ちゃんぽんうどん あつあげのそぼろあん きんときまめとこめこのパンケーキ	○	ぶたにく いか さつまあげ こんぶ とりがら かつおぶし なまあげ とりにく きんときまめ 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 でんぷん こめこ バター 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	
28	水	ブルコギぶたどん [ざっこくごはん・ブルコギ] ワナンスープ みかん	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめくろまい おしむぎ もちあわ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん ワナンのかわ	にんじん たまねぎ だいず もやし しめじ にら にんにく こまつな ながねぎ もやし しょうが みかん	
29	木	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 だいず 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 バター	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	金	むぎごはん エコいりこふりかけ みそしる おかからのやきメンチ かぼちゃのふきよせ	○	かえりにぼし かつおぶし あおのり こんぶ みそ にぼし ぶたにく とうふ おかから 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 でんぷん こむぎこ パンこ さつまいも	にんじん だいこんのは しょうが だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ かぼちゃ ほししいたけ	

【牛乳等】 ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 628kcal ・たんぱく質 27.8g ・脂質 22.4g

武蔵野市農業委員会より

～農家見学会のお知らせ～ (小学1年生から3年生対象)

“令和8年12月5日(土)” 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の専用ページ’からお申し込みください。[※10月15日(木)から申込み開始です]

※裏面には「給食&食育おたより」があります。 今月は「食品ロス/食育基本法の話」です。

チェック

