

# 10月の予定献立表(小学校)

令和5年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ
		給食回数	季節の食べ物を知らう		
			21回	ざいりょうのはたらき	
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
2月	ごはん さけのしおこうじやき うらがみそぼろ あられじる	こめ あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ あがらあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく もやし さやいんげん だいこん こねぎ	
3火	バターロールパン ハンバーグ(ソース) あおりのポテト ミネストローネ	バターロールパン あがら パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおりの ベーコン いんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん だいこん セロリー にんにく パセリ	
4水	マーボーさいめん トックいりわかめスープ	ちゅうかめん あがら ごまあがら でんぱん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	なす パプリカ たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ	
5木	ゆかりごはん たららのさやき ブロッコリーとコーンのおかかあえ よしのに	こめ あがら さとう でんぱん さとう	ぎゅうにゅう たら かつおがし とりにく なまあげ	ゆかり しょうが ブロッコリー とうもろこし しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく さやいんげん	
6金	ごはん とりにくのからあげ ゆずあえ きのこじる	こめ でんぱん あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ゆず だいこん こねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	
10火	あきのみかこのカレーライス まめとひじきのサラダ	こめ おおむぎ さとう あがら こむぎこ バター さとう	ジョア(ブルーベリー) とりにく チーズ ひじき だいず	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	
11水	チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とうにゅうスープ	こめ あがら さとう こむぎこ でんぱん じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう はたはた ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマト ほうれんそう はくさい とうもろこし	
12木	とうふのたまごとじどん いなかじる スティックだいがくいも	こめ あがら さとう でんぱん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あがらあげ みそ	たまねぎ しいたけ みつば ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな	
13金	ごはん ぶりのオイスターガーリックやき ごもくにまめ はくさいのみそじる	こめ さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく だいず こんぶ さつまあげ みそ	にんにく にんじん ごぼう れんこん こんにやく しめじ はくさい	
16月	ホイコーローどん くきわかめいりちゅうかスープ パインゼリー	こめ あがら さとう ごまあがら でんぱん パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく とうふ	キャベツ ピーマン パプリカ にんじん ねぎ にんにく たけのこ もやし たまねぎ しょうが	
17火	セルフホットドック (コッパパン・ウインナー・キャベツ) じゃがいものベーコンに フルーツヨーグルト	コッパパン あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん みかん りんご もも	
18水	スパゲッティミートソース こんにやくとかいそうのサラダ スイートポテト	スパゲッティ あがら こむぎこ バター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそうミックス なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー ピーマン トマト キャベツ だいこん きゅうり こんにやく とうもろこし	
19木	だいずとごぼうのそぼろごはん にびたし のっぺいじる みかん	こめ さとう あがら さとう でんぱん ごまあがら	とりにく だいず ぎゅうにゅう しらすぼし かまぼこ とうふ	ごぼう にんじん しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう えのきたけ だいこん ねぎ こんにやく みかん	
20金	ミルクパン メルルーサのフライ(ソース) ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのクリームスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あがら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	ほうれんそう とうもろこし にんじん はくさい たまねぎ	
23月	ごはん さわらのたつたあげ とりにくのすきに りんご	こめ でんぱん あがら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	しょうが しらすき はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな りんご	
24火	きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじる みかん	こめ もちごめ さとう あがら さとう	とりにく ぎゅうにゅう たまご しらすぼし わかめ だいず ぶたにく とうふ みそ	まいたけ えのきたけ しめじ にんじん みつば だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しょうが みかん	
25水	ごもくうどん てんぱら(ちくわ・さつまいも) こんにやくのいりに	うどん あがら さとう でんぱん こむぎこ さつまいも ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ ちくわ ぶたにく	キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	
26木	クリームライス ようふうたまごスープ サイダーボンチ	こめ あがら バター こむぎこ でんぱん サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム ベーコン たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー ほうれんそう みかん りんご もも	
27金	くりとしめじのごはん さばのトウパンジャンやき もやしのごますあえ じゅうさんやじる	こめ もちごめ くり さとう あがら ごま おじゃがもちボール	ぎゅうにゅう さば とりにく あがらあげ	にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな	
30月	ひじきチャーハン なまあげのちゅうかいため りんご	こめ あがら さとう ごまあがら でんぱん	とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん ねぎ こねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが りんご	
31火	しよくパン(りんごジャム) パンピングラタン まめとやさいのスープに	しよくパン りんごジャム マカロニ あがら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー いんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ セロリー	

**今月の立川産**

キャベツ  
こまつな  
ねぎ  
しいたけ  
はくさい  
チンゲンサイ

~今月の注目!!食材~

今月は...  
**きのこ**



今月の注目食材は、「きのこ」です。  
うま味や香りの成分も多く含まれているので、料理に使うと香りや味がとてもよくなります。  
10月6日には、数種類のきのこを使った「きのこ汁」を提供します。  
何種類のきのこが入っているか探してみてくださいね。

**十三夜**

10月27日は**十三夜**です。  
十五夜にお月見をする風習は中国から伝わりましたが、日本では十三夜の月も美しいとされ、十三夜もお月見をするようになりました。  
給食では、月をイメージした『栗』としめじのごはん』と黄色くて丸いおじゃがもちボールの入った『十三夜汁』を提供します。

Instagramで当日の給食を配信中!



写真つきで紹介!  
● 毎日の給食  
● 調理場の特徴  
● 給食のレシピ

TACHIHAWA.CAHKOHUHYUSHOHU



\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
下記QRコードからアクセスしてください。



(アレルギー対応方針)

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	626kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%