

# 10月の予定献立表(Aブロック)



令和6(2024)年度

日曜	の み の	給食目標 季節の食べ物を知ろう			こんだてメモ	
		給食回数 22回	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		からだのちようしを ととのえるもと(みどり)
1火	あきのかおりごはん めひかりのからあげ すましじる ぜんざい	こめ もちごめ さつまいも あぶら さとう でんぶん おじゃもちボール	とりにく ぎゅうにゅう めひかり とうふ かまぼこ あずき	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん だいこん ねぎ	<div data-bbox="1400 329 1709 891"> <p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 7日 幸小 6-2 16日 若葉台小 6-2 24日 第九小 6-2 の6年生が考えた献立です。</p> <p>さいわい わかばだい だいきゅう</p> <p>↑このマークが目印です</p> </div> <div data-bbox="1400 919 1767 1577"> <p>今年の「十三夜」は 10月15日です。 別名「粟名月・豆名月」 といい粟や豆の収穫を 祝う日本古来の風習です。 旬の粟を使ったご飯と、 お団子を入れた十三夜汁 で秋を感じてください。</p> <p>インドネシア のりょうり</p> <p>ナシゴレンは、ケチャップや香辛料を使った チャーハンのようなごはんです。 サテアヤムは、香辛料に漬けて 焼いた鶏肉、ソテアヤムはターメリックの 入った黄色い春雨スープです。</p> </div> <div data-bbox="1400 1605 1767 1769"> <p>今月は、「9ひきのうさぎ」 という絵本から 「まかないロールキャベツ」が 登場します。くわしくは 裏面をご覧ください。</p> </div> <div data-bbox="1400 1783 1767 2044"> <p><b>注目! ベジタブル</b> ~野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY~</p> <p>今月は チンゲンサイ</p> </div> <div data-bbox="1400 2071 1767 2222"> <p>10月の立川産</p> <p>こまつな・キャベツ・ねぎ ブルーベリー</p> </div>	
2水	きなこトースト チンゲンサイといものクリームに キャベツときゅうりのサラダ (わふうドレッシング)	しよくパン バター さとう じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ わふうドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし		
3木	ごはん さわらのしょうがやき うめびたし だいこんのとうにゅうみそじる	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ちくわ とりにく とうにゅう みそ	しょうが うめ こまつな はくさい にんじん もやし たまねぎ こねぎ		
4金	ホイコーローどん こんにやくとかいそうのサラダ サンラータン	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ たまご とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく だいこん きゅうり こんにやく とうもろこし ねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ		
7月	ようふうさつまいもごはん ようふうポークソテー ほうれんそうとコーンのソテー ABCスープ	こめ バター さつまいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	たまねぎ しょうが ほうれんそう とうもろこし しめじ パプリカ にんじん キャベツ パセリ		
8火	しおちゃんごどん やさしいかきあげ じゃこといものいためもの	うどん あぶら こむぎこ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	はくさい にんじん えのきたけ みずな ねぎ ごぼう たまねぎ さいいんげん		
9水	マーボーカレーどん チンゲンサイのオイスターいため みかん	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ みかん		
10木	ごはん さけのトウバンジャンやき やさしいのにも ブルーベリーゼリー	こめ さとう あぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく さいいんげん		
11金	くりとしめじのごはん ちくわのいそべあげ (2ほん) 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 こむぎこ あぶら ごま おじゃもちボール	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの とりにく とうふ	にんじん しめじ もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ		
15火	バターロールパン まかないロールキャベツ (ソース) ジャーマンポテト さけのとうにゅうスープ	バターロールパン パンこ あぶら さとう じゃがいも バター	のむヨーグルト ぶたにく ベーコン さけ いんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんじん はくさい		
16水	おやごどん にんじんといんげんのごまあえ くたくさんみそじる	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすほし わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば さいいんげん キャベツ ほうれんそう だいこん えのきたけ		
17木	ごはん いかにうまに しおだれきゅうり はくさいのスープ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン きゅうり にんにく はくさい しめじ		
18金	ナシゴレン サテアヤム (やきとり) ソテアヤム (はるさめスープ)	こめ あぶら さとう はるさめ	とりにく えび ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく ピーマン たまねぎ マッシュルーム レモン みずな にんじん キャベツ しょうが		
21月	セルフやきそばパン スティックだいがくいも チンゲンサイとコーンのスープ	ミルクパン ちゅうかめん あぶら さつまいも ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ		
22火	チキンとまめのカレーライス キャベツナサラダ みかん	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいた チーズ ツナ	えだまめ たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり みかん		
23水	クッパ にぎすのごまあげ (2ほん) もやしのあますいため	こめ ごまあぶら こむぎこ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ にぎす ハム	ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ピーマン とうもろこし		
24木	わかめごはん たまごやき さんしよくやさしいのピリからあえ とんじり	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも	わかめ ぎゅうにゅう たまご はんぺん ぶたにく とうふ みそ	だいこん きゅうり パプリカ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく えのきたけ		
25金	パインパン シイラのフライ (ソース) にんじんナポリタン やさしいのスープに	パインパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう シイラ ハム ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン トマト かぶ キャベツ さいいんげん セロリー		
28月	マラサダ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	まるパン あぶら さとう じゃがいも コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		
29火	ごはん さばのねぎみそやき くきわかめとごぼうのいためもの あられじり	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん こんにやく ごぼう さいいんげん だいこん こねぎ		
30水	エビいりトマトクリームスパゲッティ コロコロサラダ かぼちゃのスコーン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう えび ベーコン なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト だいこん とうもろこし きゅうり パプリカ かぼちゃ		
31木	ごはん てづくりさつまあげ もやしとコーンのいためもの まめいりみそじる	こめ でんぶん あぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし たら ひじき たまご だいた ぶたにく とうふ みそ	にんじん れんこん しょうが もやし いら とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ		

\*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。  
\*立川市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いただけます。  
下記QRコードからアクセスしてください。



立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	619kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

### 牛乳のストローについて(お知らせ)

令和4年4月に、東京都より持続可能な社会の実現に向けプラスチックストローの削減を進めるよう通達がありました。同時に、ストローがなくても飲みやすく改良された紙パックが、東京都及び学校給食用牛乳の供給事業者により導入されたところ。本市としましては、環境問題や持続可能な社会への取り組みを推進することは大変重要であると考えて一方で、学校給食においては安全・安心な給食を提供することが大前提と考えております。令和6年度より、学校給食用牛乳の供給事業者から、原則としてプラスチックストローの供給を停止するとの申し出がありました。そのため、本市では、原則ストローは使用せず、特別な配慮を要する場合に限り使用しています。この取り組みにより、1日に13,800本、年間約260万本のプラスチックストローを削減できることとなります。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。