

10月 給食献立予定表

令和7年度

日	曜	飲食物	献立名	材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄	
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	牛乳	油揚げ入りガバオ風ライス 蒸し卵 フォーのスープ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン	玉葱 筍 エリンギ バジル にんにく 生姜 もやし 白菜 葱	米 大麦 三温糖 フォー	油	752	36.3	◎三鷹産野菜◎ ピーマン 冬瓜 小松菜 胡瓜 葉ねぎ 南瓜 里芋 さつま芋 葱 生姜 を使用予定です。	
2	木	牛乳	赤飯 魚の磯辺揚げ 紅白なます お祝いの五目汁	小豆 鮫 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 牛蒡 冬瓜 白菜	米 もち米 小麦粉 三温糖	黒炒りごま ごま油	747	30.3		
3	金	牛乳	麦ご飯 鰯の蒲焼き 即席漬け 豚汁	豚肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	キャベツ 胡瓜 生姜 牛蒡 大根 葱	米 大麦 じゃが芋 澱粉 三温糖 水飴 黒こんにゃく	油	748	30.6		◎果物◎ りんご
6	月	牛乳	けんちんうどん 天ぷら 昆布和え 月見団子	鶏肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	人参 南瓜 小松菜	牛蒡 大根 葱 胡瓜 ホールコーン キャベツ	里芋 うどん 小麦粉 さつま芋 三温糖 澱粉 白玉	油	756	32.4		梨 みかん 柿 を使用予定です。
7	火	牛乳	ガーリックライス 魚のハーブ焼き パンネのトマトソース コンソメジュリアン	ベーコン 鰯 鶏肉	牛乳	人参 パセリ トマト	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉 ペンネ じゃが芋	油 オリーブ油	750	31.6		【6日】十五夜 月がまんまるの満月 になる日です。「中秋の名月」とも呼ば れていて、月見団子 やススキを飾り、一 年でもっともきれいな お月様を見て楽し む日です。「十五 夜」の頃は、お米の 稲の収穫がはじまる 時期で、それを感謝 する日でもあります。 お月様にお団子を お供えするようにな ったのは江戸時代の 頃からで、この日 の夜に眠ってはどの 家のお団子も子ども たちが自由に食べて よかったそうです。 給食でも月見団子を 提供します。
8	水	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 りんご	鶏肉 凍り豆腐 豆腐	牛乳	人参 豆苗 南瓜	生姜 玉葱 椎茸 牛蒡 大根 葱 りんご	米 大麦 三温糖 さつま芋	油	750	33.4		
9	木	牛乳	玄米ご飯 おかかねぎふりかけ 親子蒸し 生姜入り五目汁	粉がつお 鶏肉 竹輪 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	葉ねぎ 人参 豆苗 小松菜	玉葱 椎茸 生姜 牛蒡 冬瓜 白菜	米 玄米 三温糖	ごま油 白炒りごま	748	36.9		
10	金	牛乳	黒砂糖パン+マーマレードジャム 魚のステーキソースかけ バジルポテト アルファベットスープ	ベーコン 豚肉	乳酸菌飲料 チーズ	人参 トマト パセリ	マールドツタ 玉葱 にんにく セロリー エリンギ キャベツ	黒砂糖パン 澱粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	751	30.9		
11	土	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 梨	豚肉 白いんげん豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ 胡瓜 ホールコーン 梨	米 大麦 米粉 マカロニ 三温糖	油	761	27.3		
15	水	牛乳	シナモントースト ピーンズチャウダー キャベツのサラダ 人参ドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ ホールコーン 胡瓜 もやし	食パン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖	豆乳バター 油	755	31.7		【10日】 目の愛護デー 10月10日が「目の 愛護デー」である主 な理由は、数字の 「10」と「10」を 横にすると、人の顔 の「目と眉」に見え るためです。この記 念日は、1931年に 「視力保存デー」と して制定されたのが 始まりで、目の健康 を守るための活動を 広めることが目的で す。目に良いとされ ているビタミンAや アントシアニンを使 った献立を提供しま す。
16	木	牛乳	秋の香りご飯 魚の南部焼き 野菜のピリリ漬け いものこ汁	鶏肉 鯖 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 豆苗 南瓜	しめじ 椎茸 大根 胡瓜 牛蒡 白菜 葱	米 大麦 三温糖 さつま芋 黒こんにゃく 里芋	油 白すり胡麻 白炒りごま油 ごま油	751	36.4		
17	金	牛乳	きびご飯 小魚の香味揚げ きのこの炒め物 すきやき風煮	ベーコン 豚肉 焼き豆腐	牛乳 にぎす	人参 小松菜	にんにく 生姜 しめじ えのきたけ キャベツ 玉葱 葱	米 大麦 きび 澱粉 白滝 車麩 三温糖	ごま油 オリーブ油 油	753	34.8		
20	月	牛乳	玄米ご飯 ふくさ卵 からし和え キャベツの豚汁 花みかん	豚肉 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 豆苗	椎茸 もやし 玉葱 キャベツ 葱 温州蜜柑	米 玄米 三温糖	油	747	34.8		
21	火	牛乳	菜飯 魚のはちみそ焼き きんぴら 大根のそぼろ煮	鮫 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	大根葉 人参 さやいんげん 葉ねぎ	牛蒡 蓮根 生姜 椎茸 大根 白菜	米 大麦 蜂蜜 水飴 三温糖 澱粉	油 白炒りごま	752	36.4		
22	水	牛乳	五目あんかけ焼きそば スイートポテトスティック 寒天サラダ ツナドレッシング	鶏肉 いか うずら卵 ツナ	牛乳 糸寒天	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 筍 玉葱 椎茸 もやし 白菜 胡瓜	中華麺 澱粉 さつま芋 三温糖 グラニュー糖	ごま油	753	31.3		
23	木	牛乳	わかめご飯 フレークチキン 水菜のごま和え のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 水菜	もやし 白菜 大根 葱	米 大麦 小麦粉 コーンフレーク 三温糖 黒こんにゃく 里芋 澱粉	白すり胡麻 白ねり胡麻	778	31.7		
24	金		音楽祭									【31日】 ハロウィン🎃 ハロウィンは、日本 の子どもたちの間で もすっかりおなじみ となった欧米のお祭 りです。もともとは キリスト教の行事の ひとつで、万聖節 (すべての聖人と殉 教者を祭る祝日)の 前夜祭のことをい います。アメリカで は、子どもたちが仮 装して近所の家を訪 ね歩き、「トリック ・オア・トリート (お菓子をくれな きゃいたずらするぞ)」と玄関で言 い、もらったお菓子 を持ち帰ってパー ティをします。 給食では、南瓜を 使ったドーナツを提 供します。	
27	月	牛乳	コーン茶飯 ししゃものフライ 野菜炒め スープおでん	ベーコン 揚げボール 竹輪 うずら卵	牛乳 ししゃも 昆布	人参 小松菜 さやいんげん	ホールコーン キャベツ もやし 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 黒こんにゃく じゃが芋	油	748	27.2		
28	火	牛乳	白いんげん豆のトースト チキンピーンズ コーンサラダ じゃこドレッシング	ハム 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃ こ	パセリ 人参 トマト さやいんげん	玉葱 セロリー キャベツ 胡瓜 ホールコーン	食パン じゃが芋 三温糖	油 豆乳バター	751	38.8		
29	水	牛乳	麦ご飯 いかの豆かりんとう 白菜漬け けんちん汁	大豆 いか 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	生姜 白菜 胡瓜 牛蒡 大根 葱	米 大麦 澱粉 三温糖 黒こんにゃく 里芋	油	753	33.5		
30	木	牛乳	家常豆腐丼 中華風わかめスープ 柿	鶏肉 生揚げ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく 生姜 筍 椎茸 白菜 葱 玉葱 木耳 柿	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	764	33.0		
31	金	牛乳	スパゲッティミートソース かぼちゃドーナツ グリーンサラダ フレンチドレッシング	豚肉 鶏肉 豚しゃも 大豆 豆乳	牛乳	人参 パセリ 南瓜	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ マッシュルーム ホールコーン 胡瓜	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 三温糖	オリーブ油 油 豆乳バター	761	30.8		

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。