

10月 給食献立予定表

令和8年度

日	曜	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	木	牛乳 ガーリックトースト ビーンズチャウダー コーンサラダ チキンドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	パセリ 人参	にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 ホールコーン	食パン さつま芋 小麦粉 三温糖	オリーブ油 油	750	29.5	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし さつま芋 葉葱 葱 冬瓜 キャベツ 胡瓜 蜂蜜 を使用予定です。	
2	金	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ こっばなます お祝いすまし汁	小豆 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	人参 葉葱 小松菜	生姜 大根 えのきたけ 白菜 葱	米 もち米 澱粉 三温糖	油 すりごま	750	27.9		
5	月	牛乳 きな粉揚げパン 南瓜のポタージュ ひよこ豆のサラダ ハムマヨドレッシング	きな粉 豚肉 豆乳 ハム 豆乳クリーム ひよこ豆	牛乳	南瓜 人参	玉葱 胡瓜 ホールコーン にんにく	胚芽パン 上白糖 小麦粉 三温糖	油	749	30.5		
6	火	牛乳 秋の香りご飯 魚の香味焼き 即席漬け 白玉団子汁 花みかん	鶏肉 鯖 豚肉 油揚げ 蒲鉾	牛乳	人参 豆苗 葉葱	しめじ 椎茸 にんにく キャベツ 胡瓜 生姜 冬瓜 白菜 葱 温州蜜柑	米 大麦 三温糖 さつま芋 里芋 白玉	油 ごま油	748	34.7		◎今月の果物 みかん りんご 柿 を使用予定です。
7	水	牛乳 かき卵うどん 魚とさつま芋の揚げ煮 茗わかめとさつま揚げの炒め物	豚肉 蒲鉾 卵 餃 さつま揚げ	牛乳 茗わかめ	人参 小松菜 葉葱	葱 生姜 緑豆もやし	澱粉 うどん さつま芋 三温糖	油 ごま油	750	33.7	【2日】開校記念日 お祝いの日ということ で、赤飯を炊きま す。こっばなます は、福井県の郷土料 理でお祝いすること は、欠かせない料理の 一つです。	
8	木	牛乳 ハヤシライス ハムとさつま芋のサラダ りんご	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 ホールコーン 胡瓜 りんご	米 大麦 米粉 さつま芋 三温糖	オリーブ油 油	759	27.0	目 の愛護デー	
9	金	牛乳 麦ご飯 魚の紅葉焼き からし和え 冬瓜のそぼろ煮	鮭 鶏肉 生揚げ うすら卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 生姜 椎茸 冬瓜 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	油	749	38.3		【9日】 目の愛護デー献立 10月10日は、数字 の10を横にすると目 と目の形に見えるこ とから「目の愛護 デー」と言われてい ます。目の健康によ い食材である鮭や、 人参を使用します。 鮭には、アスタキサ ンチンが含まれてお り、鮭の赤い色素成 分のことで、目の疲 労軽減によいとされ ています。
13	火	牛乳 麦ご飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 卵焼き キャベツの浅漬け さつま汁	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	葉葱 人参	牛蒡 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 冬瓜 葱	米 大麦 白滝 三温糖 さつま芋	油 ごま油	748	30.1		
14	水	牛乳 ジャージャー麺 大豆とツナの揚げ餃子 寒天サラダ 人参ドレッシング	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 寒天	人参 ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 キャベツ 緑豆もやし ホールコーン 胡瓜 葱	中華麺 三温糖 澱粉 餃子の皮 小麦粉	油 ごま油	756	32.1		
15	木	牛乳 わかめご飯 魚のはちみそ焼き 野菜炒め 塩豚汁	イナダ 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 にら 葉葱	にんにく 緑豆もやし キャベツ 牛蒡 玉葱	米 大麦 蜂蜜 水飴 黒こんにゃく じゃが芋	油	747	33.6	【21日】 音楽祭の前日とい うことで、明日は力 を存分に発揮してほ しいと思い、給食で はカツカレーライスを 提供します。自分に 勝つ！緊張に打ち勝 てるよう頑張ってく ださい！▶	
16	金	牛乳 野沢菜チャーハン 豆腐と豚肉の味噌炒め きびなごサラダ 洋食屋さんのドレッシング	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 きびなご	野沢菜漬け 人参 ピーマン	にんにく 生姜 葱 玉葱 エリンギ 緑豆もやし 胡瓜 ホールコーン キャベツ 大根	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	751	34.2		
19	月	牛乳 いかとじゃが芋のチリソース もやしとコーンの炒め物 春雨と卵のスープ	いか 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 葉葱	生姜 にんにく 葱 もやし ホールコーン 白菜	米 澱粉 じゃが芋 三温糖 緑豆春雨	油 ごま油	749	30.7		
20	火	牛乳 菜飯 ししゃもの南蛮漬け 沢庵の炒め物 肉じゃが煮	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	大根葉 人参 さやいんげん	葱 キャベツ たくあん 大根 生姜 玉葱	米 大麦 三温糖 白滝 じゃが芋	油 ごま油	747	29.4		
21	水	牛乳 カツカレーライス グリーンサラダ 玉葱ドレッシング	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ ホールコーン もやし 胡瓜	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 三温糖	油	770	29.7	【26日】ジャンバラ ヤは、アメリカの料 理です。米を使う炊 込みご飯の一種で、 スペインのパエリア や、カリブ海地域の 食文化の影響を受け て発展したとされて います。肉や野菜と 米をスパイスで炊い たり、炒めたりして 作ります。	
23	金	牛乳 担々つけ麺 魚のから揚げ 大根の中華漬け	鶏肉 豆乳 鰹	牛乳	人参 チンゲンツァイ	にんにく 生姜 筍 葱 椎茸 緑豆もやし 大根	中華麺 三温糖 澱粉	油 ねりごま ごま油	750	39.5		
26	月	牛乳 ジャンバラヤ オムレツ アルファベットスープ ぶどうゼリー	ウィンナー 鶏肉 ハム 卵 豚肉	牛乳	トマト ピーマン さやいんげん 人参	にんにく 玉葱 ホールコーン セロリー エリンギ キャベツ ぶどうゼリー	米 大麦 三温糖 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油 豆乳バター	757	33.1		
27	火	牛乳 豆腐めし 魚の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え ちゃんこ汁	豆腐 鯖 粉がつお 鶏肉 油揚げ 揚げポール	牛乳 青のり	人参 さやいんげん 小松菜 水菜	生姜 椎茸 緑豆もやし 白菜 しめじ 葱 にんにく	米 大麦 三温糖 小麦粉 白滝	油	747	36.5		【27日】豆腐めし 群馬県の郷土料理で す。大豆の産地で、 木綿豆腐づくりが盛 んだった地域で生ま れました。 【30日】 10月31日は、ハ ロウィン🎃献立で す。南瓜は、ハロ ウィンのシンボルと して親しまれていま す。南瓜を使った ドーナツを給食で は、提供します！
28	水	牛乳 黒砂糖パン 魚のバーベキューソースかけ バジルポテト 豆乳仕立ての真沢山コーンスープ	ワサバ ベーコン 豚肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳	人参	葱 にんにく 玉葱 クリームコーン ホールコーン	黒砂糖パン 三温糖 じゃが芋 さつま芋 コーンスターチ	オリーブ油 油	760	35.2		
29	木	牛乳 きつね丼 かきたま汁 柿	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 葉葱	玉葱 葱 えのきたけ 柿	米 大麦 三温糖 澱粉	油	749	30.4		
30	金	牛乳 フィットチーネのクリームソース パンプキンとお芋のドーナツ 海藻サラダ じゃこドレッシング	ベーコン 鶏肉 いか 豆乳 白いんげん豆	牛乳 海藻サラダ ちりめんじゃ こ	人参 ほうれん草 南瓜	にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ 緑豆もやし 胡瓜 ホールコーン	小麦粉 フィットチーネ 澱粉 三温糖 さつま芋	油 豆乳バター	762	29.7		

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

