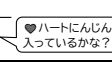


10月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 22回 季節の食べ物を知ろう				こんだてメモ
		こんだて	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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1水	にすけ	 おやこどん いりどりバターソテー わかたまじる	こめ でんぶん さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ もやし ビーマン しめじ ねぎ	 今年は10月6日が十五夜(中秋の名月)です。 十五夜は、1年で月が一番美しく見える日 で、月を見ながら農作物の収穫に感謝する 行事です。 給食では、お団子を月に見立てた 「十五夜汁」が登場します。
2木	にすけ	ごはん さけのてりやき もやしとチンゲンサイのごまあえ ごぼうときのこのみそじる 	こめ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ もやし しめじ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	
3金	にすけ	ざっこくごはん れんこんハンバーグ じゅうごやじる みかん	こめ ごこくまい あぶら パンこ さとう でんぶん いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ れんこん だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ みかん	
6月	にすけ	スパゲッティミートソース ほうれんそうとコーンのスープ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ほうれんそう とうもろこし	
7火	にすけ	ぶたキムチごはん まめあじのからあげ わかめスープ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ とりにく	キムチ にら にんじん にんにく たけのこ とうもろこし しょうが	
8水	にすけ	ミルクパン ベジタブルオムレツ (ケチャップ) フライドポテト チンゲンサイのクリームスープ 	ミルクパン じゃがいも あぶら こめ バター	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ はくさい にんじん とうもろこし	
9木	にすけ	 ガリックライス しろみずかなのブロブンスふう ポテトカルボナーラ ABCスープ	こめ バター あぶら でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン なまクリーム チーズ ウィンナー	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ セロリ トマト キャベツ にんじん とうもろこし	
10金	にすけ	シュガートースト ボーウピース こんさいのサラダ	しょうパン バター さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり ごぼう だいこん れんこん	
14火	にすけ	うめわかめごはん いかのやさいころもあげ なまあげのみそ	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう いか なまあげ ぶたにく みそ	うめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しそ たけのこ ごぼう こんにゃく さいいんげん	
15水	にすけ	りんごパン じゃがいもとほうれんそうのグラタン とりにくとやさいのジンジャースープ	りんごパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ とりにく	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ しょうが	
16木	にすけ	 きのこさつまいもごはん カリッとあげたとうふコロケ レンコンきんぴら ぐだくさんとしじる	こめ さつまいも さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから たまご みそ	しめじ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん かぼちゃ ねぎ こんにゃく	
17金	にすけ	やきそば じゃがいもとブロッコリーのおんサラダ  たまごとチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー 	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー たまご とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ	
20月	にすけ	ごはん てつくりひじきふりかけ てつくりはるまき さつまじる	こめ ごま さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおがし ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが だいこん こんにゃく	
21火	にすけ	マーボーどん やさいのごまいため ももヨーグルト	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし はくさい もも	
22水	にすけ	ごはん ちくわのニコニコあげ ブロッコリーとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング) もやしとあぶらあげのみそじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ	
23木	にすけ	こめこのベジタブルドライカレー はくさいとウィンナーのスープ 	こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ビーマン パプリカ セロリ にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう	
24金	にすけ	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 あられじる	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 こんにゃく ごぼう だいこん こねぎ	
27月	にすけ	ちゅうかどん もやしとにらのスープ 	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが もやし にら みかん	
28火	にすけ	 ごはん しろみずかなのハーブやき きのこほうれんそうのソテー ぐだくさんスープ	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんにく レモン ほうれんそう とうもろこし しめじ キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん	
29水	にすけ	ごはん たくあんのごまいため とりにくのなんばんづけ いなかじる	こめ ごまあぶら ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ かぼちゃ たくあん	
30木	にすけ	きつねごはん しらすとさつまいものかきあげ とうふとえのきのすましじる	こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ とうふ	にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	
31金	にすけ	ビスキュイパン パンブキンシュ こんにゃくとかいそうのサラダ	まるパン ホットケーキミックス さとう あぶら こむぎこ バター わふうドレッシング	たまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり	

今月より「6年生家庭科の授業とのコ
ラボ給食」が登場します。
1学期に各校の6年生が、家庭科の授
業で献立の立て方を学び、
一食分の給食の献立を考えてくれてい
ます。

今月は
1日 新生小 6-1
9日 幸小 6-2
16日 第九小 6-3
28日 大山小 6-1
が考えた献立です。

 
 
↑このマークが目印です

今月は、
「そらとぶてっばん」
という絵本から「やきそ
ば」が登場します。
くわしくは裏面をご覧ください。

注目!ベジタブル
~野菜をばくばく食べよう
ベジぱくDAY~

今月は
チンゲンサイ



今月の立川産
小松菜・キャベツ・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。
*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。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



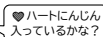
<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

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>>

10月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 22回 季節の食べ物を知らう				こんだてメモ	
		こんだて	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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
1水	にきゅう	ごはん さけのてりやき もやしとチンゲンサイのごまあえ ごぼうときのこのみそしる		こめ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ もやし しめじ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	 今年は10月6日が十五夜(中秋の名月)です。 十五夜は、1年で月が一番美しく見える日 で、月を見ながら農作物の収穫に感謝する 行事です。 給食では、お団子を月に見立てた 「十五夜汁」が登場します。
2木	にきゅう	 おやこどん いろどりバターソテー わかたまじる		こめ でんぶん さとう バター	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ もやし ビーマン しめじ ねぎ	
3金	にきゅう	スパゲッティミートソース ほうれんそうとコーンのスープ		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ パーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ほうれんそう とうもろこし	
6月	にきゅう	ざつこくごはん れんこんハンバーグ じゅうごやじる みかん		こめ ごこくまい あぶら パンこ さとう でんぶん いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ あぶらあげ	たまねぎ れんこん だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ みかん	
7火	にきゅう	ミルクパン ベジタブルオムレツ (ケチャップ) フライドポテト チンゲンサイのクリームスープ		ミルクパン じゃがいも あぶら こめ パター	ぎゅうにゅう たまご パーコン	たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ はくさい にんじん とうもろこし	
8水	にきゅう	ぶたキムチごはん まめあじのからあげ わかめスープ		こめ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ とり とうふ	キムチ たら にんじん にんにく たけのこ とうもろこし しょうが	
9木	にきゅう	シュガートースト ポークビーンズ こんさいのサラダ		しょうパン パター さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり ごぼう だいこん れんこん	
10金	にきゅう	 ガーリックライス しろみぎかなのブロバンスふう ポテトカルボナーラ ABCスープ		こめ パター あぶら でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ パーコン なまクリーム チーズ ウィンナー	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ セロリ トマト キャベツ にんじん とうもろこし	
14火	にきゅう	りんごパン じゃがいもとほうれんそうのグラタン とりにくとやさいのジンジャースープ		りんごパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム チーズ とり とうふ	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ しょうが	
15水	にきゅう	うめわかめごはん いかのやさいころもあげ なまあげのみそに		こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう いか なまあげ ぶたにく みそ	うめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しそ たけのこ ごぼう こんにゃく さやいんげん	
16木	にきゅう	やきそば じゃがいもとブロッコリーのおんサラダ たまごチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー		ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー たまご とり とうふ	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ	
17金	にきゅう	 きのことさつまいもごはん カリッとあけたとうふコロッケ レンコンぎんびら ぐだくさんとしる		こめ さつまいも さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから たまご みそ	しめじ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん かぼちゃ ねぎ こんにゃく	
20月	にきゅう	マーボーどん やさいのごまいため ももヨーグルト		こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし はくさい もも	
21火	にきゅう	ごはん てつくりひじきふかけ てつくりはるまき さつまいも		こめ ごま さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおがし ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが だいこん こんにゃく	
22水	にきゅう	こめこのベジタブルドライカレー はくさいとウィンナーのスープ		こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ビーマン パプリカ セロリ にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう	
23木	にきゅう	ごはん ちくわのニコニコあげ ブロッコリーとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング) もやしとあぶらあげのみそしる		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ	
24金	にきゅう	ごはん さばのねぎみそやき くわわかめとごぼうのいためもの あられじる		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 こんにゃく ごぼう だいこん こねぎ	
27月	にきゅう	ちゅうかどん もやしとにらのスープ みかん		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが もやし たら みかん	
28火	にきゅう	ごはん たくあんのごまいため とりにくのなんばんづけ いなかじる		こめ ごまあぶら ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり みそ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ かぼちゃ たくあん	
29水	にきゅう	 ごはん しろみぎかなのハーブやき きのこほうれんそうのソテー ぐだくさんスープ		こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ パーコン	にんにく レモン ほうれんそう とうもろこし しめじ キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん	
30木	にきゅう	ビスキュイパン パンブキンシュチュ こんにゃくとかいそうのサラダ		まるパン ホットケーキミックス さとう あぶら こむぎこ バター わふうドレッシング	たまご ぎゅうにゅう とり とうにゅう なまクリーム チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり	
31金	にきゅう	きつねごはん しらすとさつまいものかきあげ とうふとえのきのすましじる		こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん	とり とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ とうふ	にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	

今月より「6年生家庭科の授業とのコラボ給食」が登場します。
1学期に各校の6年生が、家庭科の授業で献立の立て方を学び、一食分の給食の献立を考えてくれています。

今月は
2日 新生小 6-1
10日 幸小 6-2
17日 第九小 6-3
29日 大山小 6-1
が考えた献立です。


しんせい さいわい


だいきゅう おおやま

↑このマークが目印です

今月は、「そらとぶてつぱん」という絵本から「やきそば」が登場します。
ぐわしくは裏面をご覧ください

注目!ベジタブル
~野菜をばくばく食べよう
ベジばくDAY~

今月は
チンゲンサイ

やさいをばくばく食べよう
ベジばくDay

今月の立川産
小松菜・キャベツ・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になれます。
 右の二次元バー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>>

今月の立川産

小松菜・キャベツ・ねぎ

10月給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

6年生

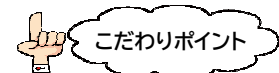
家庭科授業とのコラボ給食

今年度も、「家庭科の授業とのコラボ給食」の取り組みを行っています。
1学期に各校の6年生が、家庭科の授業で献立の立て方を学び、一食分の給食を考えてくれています。たくさんあるルールを守りながら、あれこれと悩み、創意工夫された献立が続々と集まってきました。
各クラスで選ばれた2つの代表献立のうち、1つが実際に給食として登場します。今年度は8校21クラスの献立が提供される予定です。今月から、順次、給食に登場しますので、どのような給食となったのか、楽しみに！



新生小 6年 1組

- ・牛乳
- ・親子丼
- ・色どりバターソテー
- ・わかたまじる

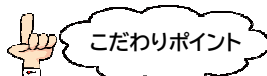


栄養バランスの良いごはんで、彩りも考えました。
バターを使うことで香ばしく、見た目も美しいソテーにしました。



幸小 6年 2組

- ・牛乳
- ・ガーリックライス
- ・白身魚のプロバンス風
- ・ポテトカルボナーラ
- ・ABCスープ

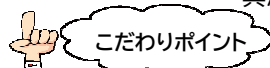


献立を作るのは難しかったです。野菜をおいしく食べられるように、みんなが好きな料理に入れました。



第九小 6年 3組

- ・牛乳
- ・きのこさつまいものごはん
- ・カリッとあげたとうふコロッケ
- ・レンコンきんぴら
- ・具だくさん汁

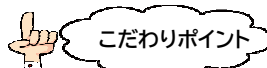


季節の野菜や食材をたくさん使いました。主菜のとうふコロッケは、カリッとした食感を意識して材料を考えました。食感や見た目、バランスについてよく考えられるようになりました。



大山小 6年 1組

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・白身魚のハーブ焼き
- ・きのこほうれん草のソテー
- ・具だくさんスープ



秋～冬に旬の魚をハーブと一緒に焼いて、新しいメニューを考えました。ハーブの香りを楽しみながら、おいしく食べてください。

<給食費を改定しました！>

昨今の急激な物価高騰を踏まえ、以下のとおり10月から給食費を改定(増額)しました。

学 年	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
1食単価	296 円(25 円増)	315 円(27 円増)	334 円(28 円増)	387 円(33 円増)

給食費は、給食で使用する食材料を購入する予算の根拠となります。適切な給食費を定めることで、引き続き児童・生徒に安全・安心な栄養バランスのとれた給食を提供していきます。

なお、児童・生徒分の給食費は令和6年度より無償化していますので、今回の改定による保護者負担の変更はありません。



日本でもっとも知られている中国野菜のひとつで、ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・鉄分を多く含みます。
栽培しやすく、成長が早いので、消費量の多い都市の近郊で栽培されています。
炒めてもゆでても量が変わらず、しゃきとした歯ざわりが楽しめます。

- 【10月の給食】
- ・もやしとチンゲン菜のごま和え
 - ・チンゲンサイのクリームスープ
 - ・卵とチンゲンサイのスープ
 - ・中華丼

10月はチンゲンサイの料理が4回登場します！
献立表で『ベジぱくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考:イラスト版イラスト版食材図鑑

としょ給食

「そらとぶてっぱん」より
“やきそば”が登場します！

「あっつ、やけどするがな！」と鉄板の上で大暴れるあつがりのお好み焼き。
見かねたてっぱんがふわっと飛び上がり、「どこでもすきなところつれてったるわ！」とお店を旅立ちます。遊園地や町を超え、とうとう海へ。

作 : 岡田よしとか
出版社 : ひかりのくに



参考:ひかりのくに



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。ぜひご参加ください！

- 開催日時 : 令和7年11月12日(水) 11時30分～12時30分
開催場所 : 立川市学校給食東共同調理場(立川市泉町1156-18)
試食する給食 : 東調理場中学校(カレーライスを試食していただきます。) 費用は、387円です。
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名
定員超過時は、1学期の試食会に参加されていない方を優先とした抽選となります。
申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(527-2160)での受付
(10月6日(月)8:30～10月17日(金)17:00)
参加の可否は、10月27日(月)までにお知らせします。
問い合わせ : 学校給食課 東調理場係 電話 042-527-2160

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム