10月の予定献立表(小学校)

令和８（2026）年度

給食回数　21回

給食目標
季節の食べ物を知ろう

日曜	のみもの	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）	ざいりょうのはたらき ちやにくになるもと（あか）	ざいりょうのはたらき からだのちょうしをととのえるもと（みどり）
1木	にゅう	チキンライス ベジタブルミートローフ マカロニスープ	こめ　あぶら　パンこ さとう　でんぷん　マカロニ	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ　ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん グリンピース　マッシュルーム トマト　ごぼう　ピーマン はくさい　パセリ
2金	にゅう	マーボーどん ワンタンスープ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず　みそ とりにく	にんじん　ピーマン　ねぎ にんにく　しょうが　たまねぎ えのきたけ　にら
5月	にゅう	ごはん さばのみそやき わかめともやしのあえもの しおちゃんこじる	こめ　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　さば　みそ わかめ　とりにく	しょうが　もやし　にんじん えのきたけ　だいこん　ねぎ こまつな
6火	にゅう	チンジャオロースどん はるさめスープ みかん	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	たけのこ　ピーマン　パプリカ ねぎ　にんにく　しょうが にんじん　もやし　こまつな みかん
7水	にゅう	ごはん さんまのかばやき キャベツのごまあえ みそけんちんじる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう　さんま とうふ　みそ	キャベツ　ほうれんそう にんじん　こんにゃく　ねぎ だいこん　ごぼう　こまつな
8木	にゅう	あぶらふどん じゃがいもとこまつなのとさあえ りんごゼリー	こめ　あぶら　ふ　さとう でんぷん　じゃがいも ごまあぶら　りんごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　かつおぶし	たまねぎ　さやいんげん にんじん　こまつな
9金	にゅう	ドライカレーライス とりにくとはくさいのスープ	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　パター	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とりにく	たまねぎ　キャベツ　にんじん ごぼう　ピーマン　パプリカ セロリー　にんにく　しょうが トマト　はくさい　ほうれんそう
13火	にゅう	ミルクパン まめあじのエスカベッシュ キャベツとさつまいものサラダ キャロットスープ	ミルクパン　でんぷん あぶら　さとう　さつまいも フレンチドレッシング　こめ パター	ぎゅうにゅう　あじ なまクリーム	たまねぎ　パプリカ　パセリ にんにく　キャベツ　きゅうり にんじん
14水	にゅう	やきにくチャーハン ちゅうかふうたまごやき トックいりわかめスープ	こめ　おおむぎ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん　トック	ぶたにく　ぎゅうにゅう たまご　わかめ　とりにく	たまねぎ　しょうが　にんにく ピーマン　グリンピース だいこん　しいたけ　ねぎ にんじん　たけのこ　チンゲンサイ
15木	にゅう	クリームライス かぶとウインナーのスープ　ハートにんじんDay	こめ　あぶら　パター こむぎこ	ぎゅうにゅう　とりにく えび　なまクリーム ウインナー	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ　かぶ だいこん　キャベツ　セロリー
16金	にゅう	みそラーメン あげぎょうざ（２こ） ミックスゼリー	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　サイダーゼリー ぶどうゼリー　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ぎょうざ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ　もやし にら　とうもろこし　ねぎ
19月	にゅう	ごはん ぎせいとうふ＊１ せんぎりやさいいため キムチいりみそしる	こめ　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とうふ たまご　とりにく　ぶたにく みそ	たけのこ　にんじん　ねぎ ピーマン　しょうが　もやし キャベツ　にら　キムチ
20火	にゅう	さといもごはん ししゃものごまあげ （１～３ねん１ほん、４～６ねん２ほん） とりにくのすきに みかん	こめ　もちごめ　さといも こむぎこ　ごま　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ししゃも とりにく　とうふ	しらたき　はくさい　にんじん ねぎ　しめじ　こまつな　みかん
21水	にゅう	ごはん チキンチキンごぼう もやしとコーンのいためもの キャベツとかぼちゃのみそしる	こめ　でんぷん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー　みそ	ごぼう　さやいんげん　もやし たまねぎ　とうもろこし かぼちゃ　キャベツ
22木	にゅう	てづくりメロンパン ポークシチュー ブロッコリーとじゃこのサラダ	まるパン ホットケーキミックス さとう　じゃがいも　あぶら こむぎこ　パター ごまあぶら	たまご　ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく しょうが　トマト　ブロッコリー キャベツ　とうもろこし
23金	にゅう	きのこごはん いかのいそべあげ（２こ） にんじんしりしり かきたまじる りんご	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　いか あおのり　とりにく　たまご	しめじ　しいたけ　にんじん もやし　だいこん　ほうれんそう ねぎ　りんご
26月	にゅう	ごはん さけのしおこうじやき きんぴらごぼう じゅうさんやじる	こめ　ごま　あぶら　さとう いももち	ぎゅうにゅう　さけ とりにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　れんこん こんにゃく　だいこん　こまつな
27火	にゅう	スパゲッティミートソース キャベツときゅうりのサラダ かぼちゃのスコーン　としょきゅうしょく	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　ぶたにく ベーコン　だいず　チーズ こんぶ　かつおぶし	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　トマト　キャベツ とうもろこし　きゅうり かぼちゃ
28水	にゅう	第二小 6－1 ごはん とりにくのからあげ ひじきとしらたきのいためもの とんじる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　さといも	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　ぶたにく　とうふ みそ	しょうが　にんにく さやいんげん　パプリカ　ごぼう にんじん　しらたき　だいこん ねぎ　こんにゃく
29木	にゅう	とうきょうさんこまつなパン えびときのこのグラタン むぎいりジンジャースープ	とうきょうさんこまつなパン マカロニ　あぶら　こむぎこ バター　パンこ　おおむぎ	ぎゅうにゅう　えび とりにく　なまクリーム チーズ　ベーコン	たまねぎ　マッシュルーム しめじ　パセリ　セロリー にんじん　キャベツ　しょうが
30金	にゅう	ぶたばらあんかけごはん あげだいず かんもじる＊２	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ	たけのこ　はくさい　きくらげ にんじん　チンゲンサイ　ねぎ にんにく　こまつな　だいこん こんにゃく

こんだてメモ

今月の注目野菜「にんじん」

秋にも旬を迎える「にんじん」
加熱することにより、甘みが増します。

今月の立川産
キャベツ・だいこん・にんにく・
ねぎ・こまつな

Let's try to use English！
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは下にあります。

今月のハートにんじんDayは
15日です！

月に一度ハート型にかたどったにんじんを
クラスに１～２枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！
楽しみにしてください。

＊1「擬製豆腐」は、水を切って形をくずした豆腐に鶏ひき肉や卵、野菜を混ぜて形を整え、蒸し焼きにした料理です。

十三夜とは昔の暦でいう9月13日の夜のことです。十五夜と名前が似ていますが、十三夜には満月になる前のお月様が見られます。古くから豆や栗をお供えして、お月見が行われてきました。
26日には十三夜にちなんだ「十三夜汁」を提供します。

としょきゅうしょく
今月の図書給食は、
27日の
「かぼちゃのスコーン」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

「給食の献立を考えてみよう」
6年生の児童が考えた献立が登場します。
詳しくは裏面をご覧ください。
今月は
28日　第二小　6-1
が考えた献立です。

＊2「かんも汁」は、さつまいもが入ったみそ汁で、八丈島の郷土料理です。かんも(甘芋)は、八丈島の言葉でさつまいものことを言います。
出典：東京都教育委員会ホームページ

基準	エネルギー	たんぱくしつ
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%

＊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。
下の二次元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>　〈Instagram：みんなのくるりんキッチン〉

世界中で親しまれているりんご。
日本では「ふじ」という品種が生産量が多く、親しまれています。たっぷり含まれた甘い果汁とサクサクとした歯ごたえが好まれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとリンゴの重ね煮など加熱してもおいしいです。
生で食べる際には、うすい塩水につけることにより色が変わることなく食べられます。



Let's try to use English！の答え
キャベツ→cabbage
だいこん→ japannese white radish
にんにく→garlic
ねぎ→green　onion
こまつな→ komatsuna

東調理場（小）<<みんなのくるりんキッチン>>

10月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

先月より各小学校の3年生が社会科見学に来ています。
給食ができる様子の紹介映像を見て野菜の量に驚いたり、隣接する西調理場の2階の見学通路から、調理場の中の様子を見て、回転釜の大きさに驚いたり、揚げ物が揚げられていく様子に目を輝かせたりと興味津々で見学しています。
毎日給食を提供している私たち栄養士も、毎年この時期には子どもたちの様子から気づかされることも多く、改めて給食の重要性を感じます。

6年生食育授業「給食の献立を考えてみよう」

1学期に実施した食育授業で、各校の6年生が、栄養士から献立の作成方法や給食のルールを学び、給食1食分の献立を考えました！たくさんあるルールを守って、みんなが喜ぶような料理を想像しながら作成した、工夫を凝らし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3校6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。考えた献立がどのような給食になって届くのか、お楽しみに！

第二小
6－1

・牛乳
・ごはん
・鶏肉のから揚げ
・ひじきとしらたきの炒め煮
・豚汁



お肉(赤のグループ)と野菜(緑のグループ)と炭水化物(黄色のグループ)がそろっているから、この献立にしました。

おうちでつくろう！給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。
ぜひお子さんとご一緒に作ってみてください。今月は、具だくさんの塩ちゃんこ汁です！

10月5日のメニュー　＜塩ちゃんこ汁＞



材 料（4人分）

鶏もも肉	80g
にんじん	30g
だいこん	60g
ねぎ	20g
こまつな	40g
サラダ油	小さじ1
★鶏ガラスープのもと	大さじ2
★天然の塩	小さじ1/2
★酒	小さじ1/2
★みりん	小さじ1/4
かつお節	15g
だし昆布	1g
水	500g

作り方

① にんじん・だいこんは5㎜幅のいちょう切り、ねぎは小口切り、こまつなは2㎝幅に切る。
② かつお節とだし昆布と水で、だし汁をとる。
③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、だいこん、にんじんを炒める。
④ ③の鍋に、②のだしを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
⑤ ★の調味料を加え、味を調え、仕上げにねぎ、こまつなを入れて、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『ぐりとぐらとすみれちゃん』

なかがわ　りえこ 作
やまわき　ゆりこ 絵　　福音館書店

野ねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんがかぼちゃを持ってやってきました。とびきり大きくて、とっても固いかぼちゃをすみれちゃんはお母さん秘伝のダイナミックな方法で見事に割ってくれました。さあ、かぼちゃのお料理の始まりです。「お料理すること、食べること」が大好きなぐりとぐらに森の動物たちも加わって、かぼちゃのごちそうがたくさんできました。みんな、おいしくておいしくて、おなかいっぱい食べました。

引用：福音館書店ホームページ

めざせ！給食マスター！ ～栄養士から子どもたちへ～

調理場で働く事務さん

調理場には、栄養士や調理員だけでなく、事務の人もいます。
事務の人がどんなお仕事をしているか紹介します！



給食を食べる人の数を確かめます！

毎日、給食を食べる人の数は変わります。
児童・生徒だけでなく、すべての学校の先生方や学校に関わる人が、いつ給食を食べるのかを確認します。人数が違うと、給食を作る量が変わってしまったり、食べられない人がでてしまったりするので、とても大切なお仕事です。



事務さんたちがいなかったら、給食をみなさんに届けることができません。給食を作るために、いろいろな人が関わっていることを知り、残さず食べることで感謝の気持ちを伝えられるといいですね。



お金に関わるお仕事をするよ！

給食を作るためには、食材料を購入しなければいけません。そのために必要な手続きをしたり、お金を支払ったりします。また、国や東京都からもらえる給食費の補助金の申請などもしています。間違いが許されない重要なお仕事です。



学校の配膳室の困りごとを解決します！

配膳員さんたちが安全にお仕事ができるように、また、給食を衛生的にみなさんに届けられるように、配膳室の点検をしています。必要なものが足りているか、壊れているものがないか、配膳員さんと一緒に確認しています。



みんなのくるりんキッチンで使い終わった揚げ油が、給食のストローや飛行機の燃料に!!



みんなのくるりんキッチンでは、大きな揚げ物機を使用して、から揚げや天ぷら、ドーナツなどの揚げ物料理を作っています。一度にたくさんの量を調理するので、使う油の量も多いです。揚げ油は、ろ過して数回使用していますが、使い終わった揚げ油(廃食用油)は、別の形に生まれ変わっています！

東調理場の油 ➡ 飛行機の燃料！

SAF(サフ：持続可能な航空燃料)という言葉を聞いたことがありますか？廃食用油や植物などを原料とする航空燃料です。従来の航空燃料と比較して、ライフサイクル全体でCO_2排出量を約84％削減できます。
(COSMO ホームページより)
令和8年9月から、東調理場で使い終わった揚げ油は、市が連携協定を締結している事業者さんに回収してもらい、航空燃料に生まれ変わっています！

西調理場の油 ➡ 給食のストロー！

給食のストローは、環境にやさしい生分解性バイオポリマー製ストローです。100％バイオマス由来の製品で、土中や海水中でも生分解します。
令和8年4月から、西調理場で使い終わった揚げ油は、事業者さんに回収してもらい、給食のストローの原材料になっています！

家庭の油も航空燃料になります！

市は、市内の家庭から出る廃食用油も回収し、SAFとして再資源化を進めています。詳しくは市ホームページで

SAF　と検索！

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。
右の二次元コードから、どうぞご覧ください➡➡➡

