



10月の予定献立表(中学校)



令和7(2025)年度

日曜	飲み物	給食回数 22回		給食目標 季節の食べ物を知ろう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
		献立	材 料 の 働 き					
			力や熱に なるもと (黄)	血や肉に なるもと (赤)	体の調子を 整えるもと (緑)			
1水	牛乳	バターロールパン ベジタブルミートローフ ほうれん草とコーンのソテー せん切り野菜スープ	バターロールパン パン粉 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ ごぼう 人参 ビーマン ほうれん草 とうもろこし キャバツ 白菜 セロリ	727 32.5		
2木	牛乳	みそラーメン 揚げきょうざ (3個) りんご	中華麺 油 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 ごぼう	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャバツ もやし ねぎ にら とうもろこし りんご	741 26		
3金	牛乳	ごはん 魚のオイスターガーリック焼き ひじきと切干大根の炒め煮 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	米 油 砂糖	牛乳 さば ひじき 豚肉 油揚げ 味噌	にんにく パプリカ 大根 さやいんげん 玉ねぎ かぼちゃ 人参	778 33.9		
6月	牛乳	栗としめじのご飯 いかの磯辺揚げ (2枚) もやしとささみの和えもの 十五夜汁	米 もち米 栗 砂糖 小麦粉 油 いももち	牛乳 いか 青のり 鶏肉 油揚げ	人参 しめじ もやし 小松菜 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ	834 35.8	 今年10月6日が十五夜です。この日は、月を見ながら農作物の収穫に感謝する風習があります。給食では、黄色い団子を月に見立てた「十五夜汁」を提供します。	
7火	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ キャバツのごま和え みそけんちん汁	米 でん粉 油 砂糖 ごま 里いも ごま油	牛乳 メダイ 豆腐 味噌	しょうが キャバツ ほうれん草 人参 こんにゃく ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	783 33.3		
8水	牛乳	胚芽パン いちごジャム えびとささみのグラタン 豆と野菜のスープ煮	胚芽パン いちごジャム マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 えび 鶏肉 生クリーム チーズ ウィンナー いんげん豆	玉ねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ パセリ 人参 かぶ キャバツ セロリ	936 34		
9木	牛乳	チキンストロガノフ 茎わかめのサラダ ぶどうゼリー	米 小麦粉 パター 油 砂糖 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ トマト キャバツ きゅうり パプリカ とうもろこし	859 25.3	 今年10月6日が十五夜です。この日は、月を見ながら農作物の収穫に感謝する風習があります。給食では、黄色い団子を月に見立てた「十五夜汁」を提供します。	
10金	牛乳	焼肉チャーハン 中華卵焼 春雨スープ	米 小麦粉 パター 油 砂糖 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ トマト キャバツ きゅうり パプリカ とうもろこし	859 25.3		
14火	牛乳	里芋ごはん いかのサラサ揚げ (2枚) *1 とり肉のすき煮	米 もち米 里いも でん粉 油 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	しょうが しょうが にんにく ビーマン たくあん グリーンピース しいたけ ねぎ 人参 たけのこ もやし 小松菜	773 33.8	今月の注目食材 里芋 でんぷんが多く、米やパンなどと同じ炭水化物の多い黄色のグループに分類されていますが、ビタミンCやカリウムなどのミネラルや食物繊維も多いので、野菜としての働きもあるのが特徴です。 出典：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)	
15水	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 浦上そば*2 すまし汁	米 油 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく もやし さやいんげん 大根 ねぎ ほうれん草	708 36.5		
16木	牛乳	ミルクパン チキンの粒マスタードソースがけ キャバツとさつまいものサラダ ミネストローネ	ミルクパン さつまいも フレンチドレッシング 油 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン いんげん豆	キャバツ きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ トマト セロリ にんにく パセリ	775 31.6		
17金	牛乳	チキンライス 豆あじのエスカパッシュ (2本) 豆乳スープ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パター	鶏肉 牛乳 あじ ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム トマト パプリカ パセリ にんにく ほうれん草 白菜 とうもろこし	850 34.5	*1「いかのサラサ揚げ」は、衣にカレー粉を使用した料理です。サラサ(更紗)は、インドが起源とされる織物のことで、衣のカレー粉、しょうゆ、でんぷんが織物に似ていること、インドにちなんだカレー粉味ということからこの名前が付けました。 *2「浦上そば」は、長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。豚肉やさつまあげを使用して炒め煮した料理です。 *3「米粉のベジタブルドライカレー」は、小麦粉とパターのルウを使わず、米粉でとろみをつけます。水をほとんど入れずに野菜から出る水分と調味料をじっくり煮込むので、野菜のうまみたっぷりのカレーです。	
20月	牛乳	米粉のベジタブルドライカレー*3 白菜とウィンナーのスープ	米 油 砂糖 米粉	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー	玉ねぎ キャバツ 人参 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 白菜 ほうれん草	780 30		
21火	牛乳	マーボー丼 ワンタンスープ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	人参 ビーマン ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ にら	784 31.8		
22水	牛乳	ごはん ちくわのニコニコ揚げ (3個) ブロッコリーとコーンのサラダ (和風ドレッシング) もやしと油揚げのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 白ちくわ 油揚げ 味噌	ブロッコリー キャバツ 人参 きゅうり とうもろこし もやし 白菜 小松菜 ねぎ	825 27.8	*4「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。	
23木	牛乳	ごはん さばのねがみそ焼き 茎わかめとごぼうの炒めもの あら汁	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 さば 味噌 豚肉 わかめ 油揚げ	ねぎ しょうが 人参 こんにゃく ごぼう 大根 こねぎ	745 30.5		
24金	牛乳	五目うどん スイートポテトフライ 大根サラダ	うどん 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ	白菜 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ 大根 パプリカ きゅうり とうもろこし	715 21.6		
27月	牛乳	豆乳パン ポークシチュー カラフルソテー みかん	豆乳パン じゃがいも 油 小麦粉 パター	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが トマト キャバツ ビーマン パプリカ とうもろこし みかん	853 31	 今月の図書給食は、1日の「タスキメシ」です。本の紹介は、裏面へ！→→→ *5「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。	
28火	牛乳	ごはん 擬製豆腐*4 せん切り野菜炒め かぶとかぼちゃのみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 豚肉 わかめ 味噌	たけのこ 人参 ねぎ しいたけ ビーマン しょうが かぶ キャバツ	722 27		
29水	牛乳	チンジャオロース丼 もずくのスープ サイダーポンチ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	牛乳 豚肉 もずく	たけのこ ビーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 桃	783 24.1		
30木	牛乳	あぶら麩丼 大豆と小魚の甘辛揚げ かんも汁*5	米 油 鮭 砂糖 でん粉 ごま さつまいも	牛乳 豚肉 卵 大豆 煮干し 味噌	玉ねぎ さやいんげん 人参 大根 ねぎ にんにく 小松菜	907 39.8	出典：東京都教育委員会ホームページ	
31金	牛乳	クリームライス 洋風スープ	米 油 パター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリ チンゲンサイ	737 23.5		
*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。				中学校	エネルギー	たんぱく質		
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は				今月の平均	790kcal	摂取エネルギー全体の 16%		
				国の基準	830kcal	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。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	790kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>



<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>

Let's try to use English!
今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

たくあん・キャバツ・ねぎ・こまつな
・しいたけ



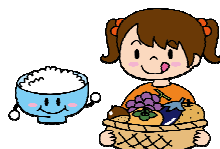
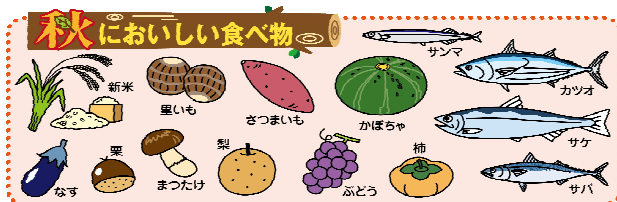
10月 きゅうしょくだより

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

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



皆さんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘み・塩味・酸味・苦み・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



出典:学校給食 2023年9月号



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



▼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。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 中学校給食の献立



と検索！

こちらからも
ホームページが
ご覧いただけます。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は海藻(茎わかめ)を使った料理です。

10月23日のメニュー <茎わかめとごぼうの炒め物>

材料(4人分)

豚ひき肉 15g
茎わかめ 60g
にんじん 1/3本
糸こんにゃく 30g
ごぼう 1/6本の長さ
サラダ油 小さじ1
★酒 小さじ1/2
★みりん 小さじ1
★しょうゆ 小さじ2と1/2
★砂糖 小さじ2
ごま油 軽くひと回し

作り方

- ① ごぼう・にんじんは長さ4cm位の千切りにし、茎わかめは長さ4cm位に切る。
- ② 糸こんにゃくは、あく抜きをして長いものは切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ ①・②を加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら★の調味料を加えて調味する。
- ⑥ ごま油を回し入れて仕上げる。

図書給食

今年度の絵本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。

『タスキメシ』

額賀 澤 作 小学館

高校駅伝、箱根駅伝の臨場感溢れる描写とともに、箱根駅伝を夢見て長距離走に青春を捧げる陸上青年それぞれの思いと生き様が熱く描かれる。青年達の挫折、友情、兄弟愛……。熱い涙、しょっぱい涙、苦い涙、甘い涙が読む者の心を満たします。爽快感と希望に溢れる熱血スポーツ小説です。

給食では、ベジタブルミートローフを作ります♪

出典:小学館

<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。

Let's try to use English ! の答え

たくあん→pickled radish キャベツ→cabbage ねぎ→green onion
こまつな →komatsuna しいたけ→shiitake mushroom