10月の予定献立表（中学校）

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	飲み物	献立	材料の働き 力や熱になるもと（黄）	材料の働き 血や肉になるもと（赤）	材料の働き 体の調子を整えるもと（緑）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	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　ピーマン　ねぎ　にんにく しょうが　玉ねぎ　えのきたけ にら	780 31.6
2 金	牛乳	チキンライス ベジタブルミートローフ マカロニスープ	米　油　パン粉　砂糖 でん粉　マカロニ	鶏肉　牛乳　豚肉　豆腐 ベーコン	にんにく　玉ねぎ　人参 グリンピース　マッシュルーム トマト　ごぼう　ピーマン　白菜 パセリ	781 32.9
5 月	牛乳	チンジャオロース丼 春雨スープ みかん	米　油　砂糖　でん粉 ごま油　春雨	牛乳　豚肉　鶏肉	たけのこ　ピーマン　パプリカ ねぎ　にんにく　しょうが　人参 もやし　小松菜　みかん	796 30
6 火	牛乳	ごはん さばのみそ焼き わかめともやしの和えもの 塩ちゃんこ汁	米　砂糖　油	牛乳　さば　味噌　わかめ 鶏肉	しょうが　もやし　人参 えのきたけ　大根　ねぎ　小松菜	792 35.8
7 水	牛乳	あぶら麩丼 じゃがいもとこまつなの土佐和え りんごゼリー	米　油　麩　砂糖　でん粉 じゃがいも　ごま油 りんごゼリー	牛乳　豚肉　卵　鰹節	玉ねぎ　さやいんげん　人参 小松菜	838 33.1
8 木	牛乳	ごはん さんまのかば焼き キャベツのごま和え みそけんちん汁	米　でん粉　油　砂糖　ごま 里いも　ごま油	牛乳　さんま　豆腐　味噌	キャベツ　ほうれん草　人参 こんにゃく　ねぎ　大根　ごぼう 小松菜	814 27.6
9 金	牛乳	ドライカレーライス 鶏肉と白菜のスープ	米　油　砂糖　小麦粉 バター	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　人参　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 白菜　ほうれん草	776 30.6
13 火	牛乳	焼肉チャーハン 中華風卵焼き トック入りわかめスープ	米　大麦　油　砂糖　ごま油 でん粉　トック	豚肉　牛乳　卵　わかめ 鶏肉	玉ねぎ　しょうが　にんにく ピーマン　グリンピース 大根　しいたけ　ねぎ　人参 たけのこ　チンゲンサイ	777 30.9
14 水	牛乳	ミルクパン 豆あじのエスカベッシュ（２本） 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　でん粉　油 砂糖　さつまいも フレンチドレッシング　米 バター	牛乳　あじ　生クリーム	玉ねぎ　パプリカ　パセリ にんにく　キャベツ　きゅうり 人参	782 30.7
15 木	牛乳	みそラーメン 揚げぎょうざ（３個） ミックスゼリー	中華麺　油　ごま油 サイダーゼリー ぶどうゼリー　砂糖	牛乳　豚肉　味噌　ぎょうざ	にんにく　しょうが　人参 玉ねぎ　キャベツ　もやし　にら とうもろこし　ねぎ	813 26.2
16 金	牛乳	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	米　油　バター　小麦粉	牛乳　鶏肉　えび 生クリーム　ウインナー	人参　玉ねぎ　マッシュルーム パセリ　かぶ　大根　キャベツ セロリー	766 25.1
19 月	牛乳	里いもごはん ししゃものごま揚げ（２本） 鶏肉のすき煮 みかん	米　もち米　里いも　小麦粉 ごま　油　砂糖	牛乳　ししゃも　鶏肉　豆腐	しらたき　白菜　人参　ねぎ しめじ　小松菜　みかん	801 32
20 火	牛乳	ごはん 擬製豆腐＊１ せんぎり野菜炒め キムチ入りみそ汁	米　油　砂糖　でん粉 じゃがいも　ごま油	牛乳　豆腐　卵　鶏肉　豚肉 味噌	たけのこ　人参　ねぎ　ピーマン しょうが　もやし　キャベツ にら　キムチ	714 26.8
21 水	牛乳	手作りメロンパン ポークシチュー ブロッコリーとじゃこのサラダ	丸パン ホットケーキミックス　砂糖 じゃがいも　油　小麦粉 バター　ごま油	卵　牛乳　豚肉　チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ　人参　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	852 33.8
22 木	牛乳	ごはん チキンチキンごぼう もやしとコーンの炒めもの キャベツとかぼちゃのみそ汁	米　でん粉　油　砂糖	牛乳　鶏肉　ウインナー 味噌	ごぼう　さやいんげん　もやし 玉ねぎ　とうもろこし　南瓜 キャベツ	831 27.4
23 金	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 十三夜汁	米　ごま　油　砂糖 いももち	牛乳　鮭　鶏肉　油揚げ	ごぼう　人参　れんこん こんにゃく　大根　小松菜	792 32.2
26 月	牛乳	きのこごはん いかの磯辺揚げ（２個） にんじんしりしり かきたま汁 りんご	米　油　砂糖　小麦粉 でん粉	牛乳　いか　青のり　鶏肉 卵	しめじ　しいたけ　人参　もやし 大根　ほうれん草　ねぎ　りんご	774 34.3
27 火	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 図書給食	米　でん粉　油　砂糖 里いも	牛乳　鶏肉　ひじき　豚肉 豆腐　味噌	しょうが　にんにく さやいんげん　パプリカ　ごぼう 人参　しらたき　大根　ねぎ こんにゃく	876 32.9
28 水	牛乳	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	スパゲッティ　油　バター 小麦粉　砂糖 ホットケーキミックス	牛乳　豚肉　ベーコン　大豆 チーズ　昆布　鰹節	人参　玉ねぎ　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　南瓜	928 35.8
29 木	牛乳	豚ばらあんかけごはん 揚げ大豆 かんも汁＊２	米　油　砂糖　ごま油 でん粉　さつまいも	牛乳　豚肉　大豆　味噌	たけのこ　白菜　きくらげ　人参 チンゲンサイ　ねぎ　にんにく 小松菜　大根　こんにゃく	914 32
30 金	牛乳	東京産こまつなパン えびときのこのグラタン 麦入りジンジャースープ	東京産こまつなパン マカロニ　油　小麦粉 バター　パン粉　大麦	牛乳　えび　鶏肉 生クリーム　チーズ ベーコン	玉ねぎ　マッシュルーム　しめじ パセリ　セロリー　人参 キャベツ　しょうが	829 31.9

献立メモ

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。

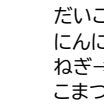
今月の立川産

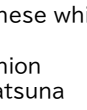
キャベツ・大根・にんにく・
ねぎ・こまつな

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
16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。
23日には十三夜にちなんだ「十三夜汁」を提供します。





図書給食

今月の図書給食は、
27日の
「鶏肉のから揚げ」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

＊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

＊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
今月の平均	811kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

＊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。



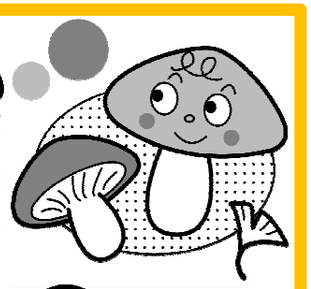
Let's try to use English ! の答え
キャベツ→cabbage
だいこん→ japanese white radish
にんにく→garlic
ねぎ→green　onion
こまつな→ komatsuna

東調理場（中）<<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

旬の食べ物 きのこ



きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。
独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。
給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。

しいたけ



日本で最も栽培量の多いきのこで、干ししいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。

しめじ



「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ



独特のぬめりがあるのが特徴です。

マッシュルーム



欧米ではマッシュルームといえばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では水煮のものを利用しています。

えのきたけ



炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

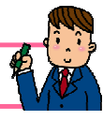
きくらげ



独特の歯ざわりがあり、給食では中華丼などで提供しています。

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



お金に関わるお仕事をするよ！

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。

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。



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6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。

図書給食

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。

『から揚げの秘密（ひぐまのキッチン）』
石井睦美　中央公論新社

人見知りの「ひぐま」こと樋口まりあが、米粉、砂糖などを扱う商社「コメヘン」に入社して九か月。秘書業務に加え、社長の来客相手に急きょ出すことになるおもてなし料理作りにも奮闘している。心温かな人々に囲まれ順調な日々を送りつつ、「自分にはなにか足りない」とも感じていたまりあの頭に、あるアイデアが浮かびます。そのアイデアとは・・・。

給食では、「鶏肉のから揚げ」を提供します。

出典：中央公論新社　カバー裏



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➡➡➡

