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	この日は、西調理場での開催になります。				781 2.9
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	あぶら麸丼 じゃがいもとこまつなの土佐和え りんごゼリー	米　油　麸　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	この日は、西調理場での開催になります。				776 0.6
13 火	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				777 0.9
14 水	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				782 0.7
15 木	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				813 6.2
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	この日は、西調理場での開催になります。				801 32
20 火	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				714 6.8
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	この日は、西調理場での開催になります。				776 2.9
28 水	牛乳	この日は、西調理場での開催になります。				728 .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

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。

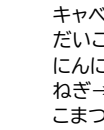
今月の立川産

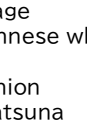
キャベツ・大根・にんにく・
ねぎ・こまつな

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

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%

＊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〉

東調理場（中）<<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

10月の予定献立表（西調理場）

令和８（2026）年度

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）	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）
2 金	ぎゅうにゅう	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　でんぷん	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　だいこん　ごぼう こんにゃく　さやいんげん
9 金	ぎゅうにゅう	ごはん さけのさいきょうやき　幸小 6－2 ほうれんそうのごまあえ とんじる	こめ　さとう　ごま　あぶら	ぎゅうにゅう　さけ　みそ だいず　ぶたにく　とうふ	ほうれんそう　にんじん だいこん　はくさい　しめじ ごぼう　ねぎ　こんにゃく
13 火	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのなんばんづけ　ベジばく にんじんしりしり かぼちゃのみそしる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし　あぶらあげ みそ	たまねぎ　にんじん　ピーマン しょうが　かぼちゃ　ねぎ
14 水	ぎゅうにゅう	おやこどん キャベツとにんじんのサラダ　ベジばく なめことじゃがいものみそしる	こめ　でんぷん　さとう あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ツナ　みそ	たまねぎ　にんじん　こねぎ キャベツ　きゅうり　なめこ ねぎ
15 木	ぎゅうにゅう	ごはん しらすとだいずのかきあげ とうふとはくさいのわふうあんかけに	こめ　さつまいも　こむぎこ でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　だいず しらすぼし　とうふ ぶたにく	にんじん　たまねぎ さやいんげん　はくさい　ねぎ しょうが
19 月	ぎゅうにゅう	コーンごはん メルルーサのプロバンスふう ジャーマンポテト ぶたにくとやさいのスープに	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ベーコン　ぎゅうにゅう メルルーサ　ウインナー ぶたにく	とうもろこし　にんにく たまねぎ　セロリー　トマト パセリ　かぼちゃ　にんじん キャベツ　さやいんげん
20 火	ぎゅうにゅう	くろざとうパン ホキのハーブやき ペンネときのこのソテー トマトとじゃがいものスープ	くろざとうパン　こむぎこ あぶら　バター　マカロニ じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　ホキ いんげんまめ	にんにく　レモン　えのきたけ エリンギ　ほうれんそう キャベツ　にんじん　たまねぎ トマト
27 火	ぎゅうにゅう	ごはん くるりんチキン※ コロコロやさいのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ　ごまあぶら　でんぷん パンこ　あぶら たまねぎドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく みそ	にんにく　しょうが　えだまめ キャベツ　とうもろこし パプリカ　きゅうり　だいこん たまねぎ　にんじん　えのきたけ こねぎ
28 水	ぎゅうにゅう	プルコギどん とうにゅうちゅうかスープ	こめ　ごま　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ とうにゅう	たまねぎ　もやし　ピーマン にんにく　しょうが　しめじ ねぎ　はくさい　チンゲンサイ にんじん