



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 キャベツ 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 キャベツ 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		「食品ロスの削減の推進に関する法律」(略称 食品ロス削減推進法)第9条において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。	
7火	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ 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 メダイ 豆腐 味噌	しょうが 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	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 キャベツ セロリ	936 34			
9木	牛乳	チキンストロガノフ きつねのサラダ 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 キャベツ 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 中華風卵焼き 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 キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	765 31.2			
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 しらす 白菜 人参 ねぎ えのきたけ 小松菜	773 33.8			
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	出典：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)	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。	
16木	牛乳	ミルクパン チキンの粒マスタードソースがけ キャベ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	キャベツ 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			
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 キャベツ 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	*1「いかのサラサ揚げ」は、衣にカラ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、衣のカラー粉、しょうゆ、でんぷんが織物に似ていることと、インドにちなんだカラ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。豚肉やさつまいもを使用して炒め煮した料理です。	
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 キャベツ 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			
23木	牛乳	ごはん さばのねぎみそ焼き きつね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	*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しっとり煮込むので、野菜のうまみたっぷりのカレーです。	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！→→→	
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 キャベツ ビーマン パプリカ とうもろこし みかん	853 31			
28火	牛乳	ごはん 擬製豆腐 *4 せん切り野菜炒め かぶとわかめのみそ汁	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 キャベツ	722 27	*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。	*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。	
29水	牛乳	チンジャオロース丼 もずくのスープ サイダーボンチ	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 こんにゃく 小松菜	907 39.8			
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	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 今月の平均 国の基準		エネルギー 790kcal 830kcal		たんぱく質 摂取エネルギー全体の 16% 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									

*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・キャベツ・ねぎ・こまつな
・しいたけ

