10月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

よいしせいで　たべましょう

令和8年度 10月　　給食回数　20　回　　武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料） 体をつくる（あか）	力や熱となる（き）	体の調子をととのえる（みどり）
1	木	ナン ダールスープ チキンティッカ さつまいものレモンに	○	あおだいず きんときまめ しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう でんぷん こめこ さつまいも	ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな トマト トマトピューレ セロリ にんにく パセリ レモン しょうが
2	金	マーボーどうふどん ちゅうかやさいいため ぶどう	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ラーゆ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし ピーマン きくらげ ぶどう
5	月	しょくパン みたらしきなこクリーム ベジブロス さんまのエスカベッシュ	○	きなこ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とりがら こんぶ さんま	パン さとう バター こめこ さつまいも あぶら でんぷん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリ にんにく パセリ ミニトマト ピーマン レモン
6	火	くろまいごはん みそしる まめっこつくね なすのにびたし	○	みそ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くろまい あぶら こんにゃく でんぷん さとう	きりぼしだいこん にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ しょうが なす もやし こねぎ
7	水	ごはん ごじる やきにく じゃがいものきんぴら　みかん	○	だいず あぶらあげ みそ かつおぶし にぼし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ にんにく ほししいたけ たまねぎ りんご しょうが ピーマン みかん
8	木	カルグクス きざみのり にくだんごのもちごめむし さつまいものこくとうに	○	とりにく とりがら かつおぶし こんぶ にぼし きざみのり ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぷん もちごめ さつまいも むらさきいも くろざとう ごま	ズッキーニ だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ
9	金	ハヤシライス ［パセリライス・ハヤシルー］ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ りんご
13	火	あんバターサンドパン ポトフ とりにくのチリンドロン	○	あずき ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう バター でんぷん あぶら さつまいも こめこ	ごぼう こまつな たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム かぼちゃ きピーマン ピーマン
14	水	にくみそスパゲッティ ［スパゲッティ・にくみそ］ こまつなのナムル フルーツミックス	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが こまつな だいずもやし もやし にんにく ミックスフルーツ
15	木	もちごめいりごはん けんちんじる さばのなんぶやき ひじきのいために　みかん	○	とうふ かつおぶし こんぶ さば みそ ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ えだまめ みかん
16	金	あきのチキン‘カツ’カレーライス ［むぎごはん・カレールー・チキンカツ］ ボイルやさい てづくりりんごドレッシング	○	ぶたにく とりがら とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも パンこ こんにゃく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ セロリ にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご
20	火	あんかけやきそば ［むしちゅうかめん ・こうみちゅうかあんかけ・うずらたまご］ りんご	○	ぶたにく なまあげ えび かまぼこ みそ とりがら こんぶ うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ こまつな きくらげ にんにく しょうが りんご
21	水	さつまいもごはん みそしる さけフライ だいこんのさっぱりに	○	こんぶ わかめ とうふ みそ かつおぶし さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら ごま こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ こまつな だいこん にんじん だいこんのは しょうが
22	木	いりこめし すましじる とりのうめみそやき さといものうまに	○	こんぶ かえりにぼし かまぼこ わかめ かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく ごまあぶら でんぷん さとう さといも しらたき	ごぼう にんじん しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ うめぼし ほししいたけ こねぎ
23	金	チキンフリカッセ ライス ［パセリライス・チキンフリカッセ］ ツナときゃべつのソテー みかん	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター	パセリ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー セロリ にんにく キャベツ もやし こまつな ホールコーン みかん
26	月	おかかごはん みそしる ぶたにくのいそべあげ ごぼうのおんやさい	ヨ	こんぶ かつおぶし とうふ みそ ぶたにく あおのり ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ さとう ごま	だいこん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう もやし にんじん ホールコーン
27	火	ちゃんぽんうどん あつあげのそぼろあん きんときまめとこめこのパンケーキ	○	ぶたにく いか さつまあげ こんぶ とりがら かつおぶし なまあげ とりにく きんときまめ きなこ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぷん こめこ バター あぶら	ホールコーン キャベツ にんじん もやし きくらげ こまつな にんにく こねぎ しょうが
28	水	ブルコギぶたどん ［ざっこくごはん・ブルコギ］ ワンタンスープ みかん	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ くろまい おしむぎ もちあわ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ だいずもやし しめじ にら にんにく こまつな ながねぎ もやし しょうが みかん
29	木	しょくパン てづくりりんごジャム ポテトスープ しんまいのミートドリア	○	ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら こめ こめこ バター	りんご レモン にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム トマトピューレ
30	金	むぎごはん エコいりこふりかけ みそしる おからのやきメンチ かぼちゃのふきよせ	○	かえりにぼし かつおぶし あおのり こんぶ みそ にぼし ぶたにく とうふ おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぷん こむぎこ パンこ さつまいも	にんじん だいこんのは しょうが だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ かぼちゃ ほししいたけ

コメント

お米の‘旬’です

桜野小学校の給食で使用しているお米は、新潟県(特別栽培米)産と長野県(有機JAS認証米)産の「コシヒカリ」です。収穫を終えたばかりの『新米』が登場し始めます。

生りんご＆加熱りんご

今年度も、山形県の「金子農園」、長野県の「水野農園」から‘直送のりんご’がたくさん登場します。

生食用は一つ一つ丁寧に切り分け、加熱料理は、給食室でじっくりと煮炊きして仕立てます。

給食の‘豆’・豆月間

給食で使用する数々の『豆』は、10月頃から収穫が始まる秋が旬の作物です。北海道を中心に、国産の大豆・大豆製品・青大豆・小豆・金時豆・白いんげん豆は、料理に合わせて炊きあげ、給食室特製の料理に**“すがたをかえて”**登場します。

16日(金)‘勝つ’カレー

翌日の運動会に向けて、皆さんの‘活躍’を願い、カツカレーを作って応援します。

当日は、**朝ごはんもしっかりと食べましょう。**

【食品ロス削減月間】

10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。また、**30日は「食品ロス削減の日」**です。

昔から日本で、‘物や食べ物を大切にする気持ち’として使われる『もったいない』という言葉は、世界へ広められています。私たちもその心を忘れず、**食べることに感謝をして‘よく味わう’**ことからはじめてみましょう。(近年、‘食べ残し・配り残し’が大変増えています。)

もったいない
『MOTTAINAI』

【牛乳らん　○･･･低温殺菌牛乳　ヨ･･･ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年　エネルギー 628kcal ・たんぱく質 27.8g ・脂質 22.4g

むさしのしのうぎょういいんかい
武蔵野市農業委員会より

～農家見学会のお知らせ～（小学1年生から3年生対象）

“令和8年12月5日(土)”近くの畑で、農家さんとお話して、いろいろな体験をすることができます。

詳しくは、‘市のHPの専用ページ’からお申し込みください。［※10月15日(木)から申込み開始です］

チェック





※裏面には「給食＆食育おたより」があります。　今月は‘食品ロス/食育基本法の話’です。