



10月分予定献立表（小学校）



令和8年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしよくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしよくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしよくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・木	○	さつまいもごはん のっぺい あげだし豆腐 わふうサラダ(かんきつドレ)	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ とうふ	こめ、さつまいも ごま、さといも こんにやく、でんぷん こめあぶら	ごぼう、にんじん、 ながねぎ れんこん、こまつな しいたけ、だいこん、かぶ キャベツ、みずな	586 21.4	こんげつ こんだて 今月の献立より 8日 行事食「目の愛護デー」(本来は10日) 10月10日の「1010」を横に倒すと、眉毛と目に見えることから、目を大切にする日として「目の愛護デー」が生まれました。この日の献立では、目に良いとされているブルーベリーを手作りでジャムにしました。食パンに付けてお召し上がりください。 9日 郷土料理「高知県」 高知県は、四国地方にあります。高知県と言えばカツオの消費量 日本一ということで、給食ではカツオを角煮にしてみました。さらに、郷土料理の「こうし飯」には、たくあんや、じゃこ、のりなどの食材が使われています。さまざまな食感や風味を楽しんで食べてみてください。 9日 ヴェルデのアイス 手作りアイス工房ヴェルデでは武蔵村山市で作られた牛乳を使用してアイスを作っています。また、使う材料も東京都産、特に多摩地域で育てられたものを使用しています。そんな地元の魅力の詰まったアイスをお届けします。 22日 世界の料理「インド」 今月の世界の料理は「インド」です。今回は「サブカレー」というほうれん草を使った緑色のカレーを作ります。他にも、インド料理では欠かせない「ナン」と「タンドリーチキン」を取り入れました。 26日 行事食「十三夜」(本来は23日) 先月の「十五夜」の次に美しい月が見られるとされる「十三夜」は、「栗名月」、「豆名月」とも言われています。給食では、栗を使った「栗ご飯」と枝豆を使った「枝豆の和え物」を作ります。 29日 行事食「ハロウィーン」(本来は31日) 10月31日は「ハロウィーン」です。給食ではハロウィーンを象徴するかぼちゃを使って「パンプキンスープ」を作ります。また、お菓子の代わりに「スイートポテト」を手作りします。ハロウィーンカラーの給食をお楽しみください。 手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 8日 手作りブルーベリージャム 29日 手作りスイートポテト	
2・金	○	ごはん かきたまじる とりにくのてりやき やさしいため	ぎゅうにゅう、とうふ たまご、とりにく ベーコン	こめ、でんぷん じょうはくとう こめあぶら	にんじん、ほうれんそう もやし、こまつな	587 28.7		
5・月	○	あきさけのクリームスパゲティ キャベツサラダ(イタリアンドレ) りんごゼリーポンチ	ぎゅうにゅう サケ(さかな) チーズ なまクリーム ひよこまめ	スパゲティ こめあぶら、こむぎこ りんごゼリー	にんにく、しょうが、しめじ たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ きゅうり、みかん、パイン おうとう	662 26.5		
6・火	○	ジャージャンどうぶどん もやしサラダ(ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ハム	こめ、こめあぶら じょうはくとう でんぷん	しょうが、にんにく たけのこ、にんじん ながねぎ 、チンゲンサイ もやし、きゅうり	611 29.1		
7・水	○	ひじきごはん だいこんのみそしる さんまのフライ きのこのいためもの	ぎゅうにゅう、ひじき だいず、わかめ サンマ(さかな)	こめ、さんおんとう こめあぶら、こむぎこ パンこ	にんじん、しいたけ、ごぼう だいこん、 ながねぎ しょうが、キャベツ こまつな、しめじ えのきたけ、エリンギ	644 25.7		
8・木	○	しよくパン てづくりブルーベリージャム ポークビーンズ コールスロー(クリーミーフレンチドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	しよくパン じょうはくとう みずあめ、こめあぶら じゃがいも、こむぎこ	ブルーベリー、にんじん いちご、レモン、たまねぎ セロリ、にんにく、コーン キャベツ、きゅうり	603 28.2		
9・金	○	こうしめし さつまじる かつおのかくに アイスクリーム	ぎゅうにゅう、あおさ ちりめんじゃこ とりにく、とうふ あきカツオ(さかな) アイスクリーム	こめ、ごま じょうはくとう こめあぶら こんにやく、さつまいも さんおんとう	たくあん、しょうが にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ 、こまつな	689 35.6		
13・火	○	ルーローハン たまごとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン たまご	こめ、むぎ ごまあぶら じょうはくとう でんぷん	にんにく、しょうが たまねぎ、エリンギ にんじん、たけのこ チンゲンサイ、こまつな	592 27.2		
14・水	○	ごはん ごもくじる ちくわのこうようあげ わかめサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ わかめ	こめ、こめあぶら こんにやく、こむぎこ	しょうが、にんじん だいこん、しいたけ ながねぎ 、こまつな、もやし きゅうり	585 22.8		
15・木	いんげん、りょうざん、きん	ごはん あきやさいシチュー マカロニソテー	ジョア プレーン とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	こめ、こめあぶら さつまいも、こむぎこ マカロニ	たまねぎ、にんじん、しめじ あおピーマン、こまつな にんにく	593 18.1		
16・金	○	きのこごはん はくさいのみそしる しろみずかなのからあげ かわりきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ なまあげ、わかめ メルルーサ(さかな) さつまあげ	こめ、こめあぶら さんおんとう でんぷん、こんにやく じょうはくとう ごまあぶら	しめじ、まいたけ えのきたけ、たもぎたけ にんじん、はくさい ながねぎ 、しょうが、ごぼう あおピーマン	600 28.5		





10月分予定献立表（小学校）



令和8年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
19・月	○	えだまめじゃこチャーハン チンゲンさいとしめじのスープ なまあげのみそに	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ やきぶた、とりにく なまあげ、ぶたにく	こめ、むぎ こめあぶら ごまあぶら、ごま でんぷん じょうはくとう	ながねぎ、えだまめ チンゲンサイ、しめじ たまねぎ、しょうが にんにく、たけのこ にんじん	590 30.0
20・火	○	ごはん ごじる さばのぶなかぼしやしき きりぼしだいこんとくきわかめののもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あぶらあげ、とうふ さバ(さかな) さつまあげ、くきわかめ	こめ、こめあぶら さといも じょうはくとう	にんじん、だいこん こまつな、ながねぎ きりぼしだいこん	678 31.2
21・水	○	ごもくうまにどん ツナとこまつなのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ、ツナ	こめ、こめあぶら でんぷん	しょうが、たまねぎ にんじん、たけのこ しいたけ、はくさい きぬさや、こまつな、しめじ	587 29.2
22・木	○	ナン サグカレー タンドリーチキン ミックスビーンズサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム、チーズ ヨーグルト ミックスビーンズ	ナン、こめあぶら さんおんとう こむぎこ	しょうが、にんにく たまねぎ、トマト ほうれんそう、コーン キャベツ	605 31.5
23・金	○	ごはん にくどうふ じゃがいものピリからみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	こめ、こめあぶら しらたき さんおんとう じゃがいも じょうはくとう	しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ あおピーマン、にんにく	585 28.2
26・月	○	くりごはん すましじる ししゃものさらさあげ えだまめのあえもの(かおりごまドレ)	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ わかめ シシモ(さかな) ひじき	こめ、くり、でんぷん こめあぶら	えのきたけ、いとみつば しょうが、れんこん にんじん、えだまめ	629 26.2
27・火	○	エビピラフ やさいスープ オムレツのトマトソース	ぎゅうにゅう、えび ウインナー プレーンオムレツ ぶたにく	こめ、こめあぶら じゃがいも じょうはくとう	たまねぎ、にんじん、コーン えだまめ、セロリー キャベツ、ほうれんそう マッシュルーム	585 25.5
28・水	○	しおバターラーメン ちゅうかいため みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると わかめ、なまあげ	ちゅうかめん こめあぶら、バター ごまあぶら	にんにく、しょうが、もやし ながねぎ、キャベツ、コーン にんじん、にら、たまねぎ たけのこ、しいたけ、みかん	588 25.9
29・木	○	チキンライス パンプキンスープ カラフルサラダ(コーンクリームドレ) てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン たまご	こめ、こめあぶら さつまいも、バター さんおんとう はちみつ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、かぼちゃ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、あかパプリカ きパプリカ	638 21.5
30・金	○	ごはん にくだんごとはるさめのスープ ほたてとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう にくだんご、ほたて	こめ りよくとうはるさめ こめあぶら	キャベツ、ほうれんそう にんじん、えのきたけ、にんにく しょうが、チンゲンサイ、コーン しめじ、もやし、たまねぎ たけのこ	593 23.0

10月の給食目標

旬の食べ物について知ろう！

旬とは、1年の中でおいしく食べられる時期のことを指します。旬の野菜は、四季が移り変わる中で、気温や天候が最適になると、豊富にとれ、栄養もたっぷりなものになります。魚は、脂がのっており、味がはっきりすると言われています。そのため、旬の食べ物はおいしく、価格がお手頃で、その時期によく食べられています。

10月の旬の食べ物は、野菜ではさつま芋、栗、れんこんなど、魚ではサンマ、秋サケ、戻りガツオ、ニギスなどがあります。他にもきのこ類や、果物では早生みかんなどもあります。今月の給食の中にはどの食材がどれだけ使われているでしょうか、ぜひ確認してみてくださいね。

実りの秋に感謝しよう

食材には旬がありますが、旬ではない時期でも、一年中買うことができるものも多くあります。給食でも、一年中使っている食材はたくさんあります！

みなさんの好きな食材や、給食に使われている食材はいつが旬なのか調べてみてはいかがでしょうか？

みそ汁に旬の食材を使おう！

春	夏	秋	冬
せり たけのこ ふき なのはな あさり はまぐり など	とうがん さやいんげん みょうが かぼちゃ しじみ など	ながいも さつまいも さといも かぼちゃ しいたけ など	だいこん はくさい やまいも ほうれんそう こまつな ねぎ など

旬の食材を多く使うと栄養バランスもよくなります。また気になる塩分ですが、野菜、いも類や海藻類などカリウムが多く含まれた食材を真にとると効果的です。

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。



クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	610	26.8

