



10月分予定献立表（中学校）



令和8年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・木	○	白飯 ワントンスープ 手作りしゅうまい エビのチリソース	牛乳、鶏肉、豚肉 えび	米、米油 ワントンの皮、ごま油 しゅうまいの皮 でん粉、上白糖	にら、人参、キャベツ 小松菜 、玉ねぎ、しょうが たけのこ、にんにく、 長ねぎ	747 34.8	 今月の献立より 23日 行事食「十三夜」 今年の十五夜は9月25日でしたが、十三夜は十五夜の約1か月後にめぐってくる月のことを言います。一番きれいな月が見えるという十五夜の次に美しい月が見えるとされ、十五夜と十三夜の二度お月見をすると縁起が良いと言われています。十三夜は栗が多く収穫できる時期なので、「栗名月」とも呼ばれます。給食では十三夜に合わせて「栗ご飯」を作ります。また、この日のすまし汁は紅葉型のかまぼこが入って秋らしくなっています。  季節の食材を使った献立 9日 甲斐路(かいじ) 別名「赤いマスカット」とも言われ、その名の通り華やかなマスカットの香りをもつぶどうです。糖度が高くて果汁が多く、サクッとした独特の歯ごたえがあります。皮が薄いので、皮ごと食べることもできます。 27日 秋の味覚カレーライス  この日のカレーライスは、じゃが芋の代わりに秋が旬の「さつま芋」を使って作ります。さつま芋は、食物繊維とビタミンCが芋の中で一番多く含まれています。きのこも入って旨味もたっぷりなカレーです! 20日 すいとんきのこ汁 29日 キャロットライスきのこクリームソース きのこは一年中食べることができますが、自然に生息する食用きのこは秋が収穫の時期です。給食では色々な料理にきのこを使っていますが、この2つの料理は特にきのこをたくさん使っています。20日のすいとんきのこ汁には、しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこが、29日のきのこクリームソースには、しめじ、えのき、エリンギが入っています。きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、旬のきのこのおいしさを味わってください。  地元のアイスが登場します!  16日のアイスクリームは、手づくりアイス工房ヴェルデのアイスクリームです!市内のモトキ牧場の牛乳で作られた、100%武蔵村山市産のアイスです。おいしいアイスクリームをお楽しみに! 給食センター手作り献立 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! 1日 手作りしゅうまい 27日 手作りりんごゼリー 30日 手作りかぼちゃコロッケ 	
2・金	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 卵と野菜の炒め物 梨	牛乳、豆腐、豚肉、卵 ウインナー	米、米油、上白糖 でん粉、ごま	人参、玉ねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、キャベツ、 小松菜 梨	782 31.3		
5・月	○	白飯 具だくさん味噌汁 サンマの塩焼き おからの煮物	牛乳、わかめ、油揚げ サンマ(魚)、おから 鶏肉	米、じゃが芋、米油 こんにゃく、上白糖	玉ねぎ、 小松菜 、もやし 人参、 長ねぎ 、ごぼう しいたけ	780 32.1		
6・火	○	ココア揚げパン 白菜のシチュー(うずらの卵入り) スパイシービーンズ	牛乳、ベーコン うずら卵、生クリーム チーズ、大豆	パン、米油 グラニュー糖、上白糖 じゃが芋、バター 小麦粉	白菜、人参、玉ねぎ、パセリ	765 27.9		
7・水	○	白飯 味噌汁 シシャモフライ(2本)(ソース) 白菜サラダ(香りごまドレ)	牛乳、油揚げ シシャモ(魚)、わかめ	米、里芋、小麦粉 パン粉、米油	人参、 長ねぎ 、きゅうり 白菜、大根	767 27.0		
8・木	○	白飯 高野豆腐のそぼろふりかけ じゃが芋とトマトのスープ 厚焼き卵のカニカマあん	牛乳、ベーコン 厚焼き卵 かに風味かまぼこ 豚肉、凍り豆腐	米、じゃが芋、上白糖 でん粉、米油	玉ねぎ、人参、トマト パセリ、しょうが	765 28.2		
9・金	○	ドライカレーライス(大豆入り) 大根サラダ(和風ドレ) 甲斐路(3個)	牛乳、豚肉、大豆	米油、米、小麦粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく 青ピーマン 、人参、トマト コーン、大根、きゅうり かいじ	770 25.5		
13・火	○	白飯 吉野汁 いかのレモンソース(2本) 青菜とコーンのソテー	牛乳、鶏肉、油揚げ 豆腐、いか、ハム	米、米油、こんにゃく でん粉、上白糖	人参、 長ねぎ 、しょうが レモン、チンゲン菜、コーン キャベツ	751 38.2		
14・水	○	鶏すき丼 大豆と茎わかめのサラダ(中華ドレ) フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、茎わかめ 大豆、粉寒天	米、麦、米油 しらたき、三温糖 上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ 長ねぎ 、ごぼう、キャベツ コーン、赤パプリカ、みかん パイン、黄桃	752 26.5		
15・木	○	白飯 いりごま 肉豆腐 にら玉	牛乳、ちりめんじゃこ 豚肉、豆腐、ベーコン 卵	米、ごま、三温糖 米油、車麩 こんにゃく	しょうが、人参、白菜 しいたけ、たけのこ、にら	787 35.9		
16・金	○	ビビンバ 野菜スープ アイスクリーム	牛乳、豚肉、ベーコン 鶏肉、 アイス	米、ごま油、三温糖 中ザラ糖、ごま じゃが芋	にんにく、しょうが、もやし ほうれん草、人参、玉ねぎ キャベツ	859 33.2		



10月分予定献立表（中学校）



令和8年度

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	献立	立	名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
19・月	○	マーボーじゃが丼 枝豆入り野菜ソテー 梨とマスカットのゼリー			牛乳, 豚肉, ベーコン	米, じゃが芋, 米油 ごま油, 上白糖 でん粉, 梨ゼリー マスカットゼリー	長ねぎ, にんにく, しょうが たけのこ, 人参, 玉ねぎ 絹さや, 枝豆, 小松菜 エリンギ, コーン	773 22.7	10月の給食目標 旬の食べ物を覚えよう！ 私たちは色々な食べ物を一年中手に入れることができますが、本来、食べ物には「旬」があります。「旬」の食べ物を食べて、自然の恵みや四季の変化を感じましょう!	
20・火	○	白飯 すいとんきのこ汁 サバの文化干し焼き かぼちゃのそぼろ煮			牛乳, 豚肉, 油揚げ サバ(魚), 鶏肉	米, すいとん, でん粉 米油, 上白糖	しいたけ, しめじ, まいたけ なめこ, 大根, 人参, 長ねぎ かぼちゃ, 玉ねぎ, しょうが	836 33.8		
21・水	○	スパゲティクリームソース 海藻サラダ(減塩和風ドレ) りんご		ラッキーにんじん (スパゲティクリームソース)	牛乳, 鶏肉, ベーコン えび, ほたて 生クリーム, チーズ 海藻ミックス	スパゲティ, 米油 小麦粉, バター, ごま	にんにく, 玉ねぎ, 人参 パセリ, 大根, コーン りんご	887 37.9	旬の食べ物の良さって何？	
22・木	○	白飯 味噌汁 サワラのムニエル ピーマンとハムのソテー			牛乳, わかめ, 油揚げ サワラ(魚), ハム	米, じゃが芋, 小麦粉 米油	長ねぎ, キャベツ 赤パプリカ, 黄パプリカ 青ピーマン	755 33.0		
23・金	○	栗ご飯 紅葉のすまし汁 鶏肉の変わり揚げ(2個) おひたし(しょうゆ)		行事食 「十三夜」	牛乳, 豆腐 飾りかまぼこ, 鶏肉	米, もち米, 栗 でん粉, ごま, 米油	長ねぎ, 玉ねぎ, 糸みつば しょうが, にんにく, 人参 ほうれん草, もやし	749 36.2		
26・月	○	白飯 ABCスープ サケのオニオンソース さつま芋サラダ(マヨ)			牛乳, 鶏肉, サケ(魚)	米, 米油, マカロニ でん粉, 三温糖 さつまいも マヨネーズ	セロリー, キャベツ, 玉ねぎ 人参, にんにく, しょうが 赤パプリカ, きゅうり	810 34.3		
27・火	○	秋の味覚カレーライス キャベツとインゲンのソテー 手作りりんごゼリー			牛乳, 豚肉, ベーコン 粉寒天	米, 米油, さつまいも 小麦粉, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, まいたけ りんご, しょうが, にんにく インゲン, キャベツ, コーン りんごジュース	830 24.2		
28・水	○	きつねご飯 豆腐のすまし汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 肉ごぼう炒め			牛乳, 油揚げ, 鶏肉 豆腐, アカウオ(魚) 豚肉	米, 上白糖, ごま マヨネーズ, 米油 こんにゃく, 三温糖 でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ えのきたけ, 糸みつば しょうが, ごぼう, インゲン にんにく, 長ねぎ	755 37.8		
29・木	○	キャロットライスきのこクリームソース ガーリックポテト みかん			牛乳, 鶏肉 生クリーム, チーズ	米, オリーブ油, 米油 小麦粉, バター じゃが芋	人参, 玉ねぎ, しめじ えのきたけ, エリンギ パセリ, にんにく, みかん	761 23.1		
30・金	飲むヨーグルト	わかめご飯 味噌汁 手作りかぼちゃコロッケ(ソース) グリーンサラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)			飲むヨーグルト わかめ, 油揚げ, 豚肉 卵	米, 小町麦, 米油 上白糖, じゃが芋 小麦粉, パン粉	もやし, 小松菜, 人参 玉ねぎ, かぼちゃ, キャベツ きゅうり	809 27.5		

春

夏

秋

冬

キャベツ・玉ねぎ
じゃが芋・かぶ
アスパラガス
山菜・いちご
アサリ・サワラ
など

かぼちゃ・なす
きゅうり・トマト
ピーマン・オクラ
枝豆・スイカ
アジ・タコ
など

さつま芋・里芋
ごぼう・きのこ
ぶどう・梨・柿
米・栗
サケ・サンマ
など

大根・ほうれん草
長ねぎ・白菜
ブロッコリー
ゆず・みかん
ブリ・サバ・タラ
など

※ 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)
784	31.0