



10月分予定献立表（小学校）



令和7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)	メ	モ
1・水	○	ぶたにくのやながわうどん こまつなのいためもの にほんめいぐりツアー とうきょうと りょうり (東京都の料理)	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ツナ	こめ、あぶら、さとう でんぷん	ごぼう、たまねぎ、にんじん ながねぎ、しいたけ こまつな、しめじ	589 26.3	こんげつ こんだて 今月の献立より か じゅうごや 6日 十五夜 きゅうれき がつ じゅうごや じゅうごや いちねん 旧暦の8月15日は十五夜です。十五夜は一年で 最も月がきれいに見える夜です。秋の収穫に感謝を して、お団子やすずきを飾り、お月見をする風習があります。里芋の 収穫時期であることから、別名「芋名月」と言われます。給食では、 月見汁と里芋のごま味噌あえを作ります。	
2・木	○	ごはん のりのつくだに ぐだくさんみそしる とりにくのてりやき	ぎゅうにゅう、のり ぶたにく、とりにく	こめ、さとう、あぶら さつまいも	にんじん、だいこん まいたけ、ながねぎ こまつな	588 26.1		
3・金	○	ジャージャンどうふどん もやしサラダ（ちゅうかドレ） みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう 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、みかん	613 27.9	か 目のあひご ほんらい 9日 目の愛護デー（本来は10日） 10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目と眉の形 に見えることから制定されました。目の健康に欠かせない「アントシ アニン」を多く含むブルーベリーでブルーベリージャムを作ります。	
6・月	○	ごもくごはん つきみじる サケのしおやき さといものごまみそあえ ぎょうししょく 行事食 じゅうごや (十五夜)	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ サケ(さかな)	こめ、あぶら こんにやく、さとう だまこもち、さといも さんおんとう、ごま	にんじん、しいたけ グリーンピース、ごぼう だいこん、しめじ、ながねぎ	620 31.2		
7・火	○	ドライカレーライス カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいた ベーコン	こめ、あぶら、さとう とうにゅうバター	たまねぎ、にんじん パセリ、あかピーマン チンゲンサイ、もやし コーン	603 21.6	にち ほんらい 30日 ハロウィン（本来は31日） かいがい あき しゅうかく いわ ぎょうし 海外では、秋の収穫をお祝いする行事です。 また、悪い霊を追い払うために、おばけかぼちゃ(ジャックオランタ ン)を飾ります。給食では、かぼちゃのブラウンシュチューを作ります。	
8・水	○	きつねごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる ちくわのもみじあげ だいこんサラダ（かんきつドレ）	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ ちくわ	こめ、さとう、ごま あぶら、じゃがいも こむぎこ	にんじん、たまねぎ だいこん、キャベツ きゅうり	641 24.9	にち じゅうさんや ほんらい がつ か 31日 十三夜（本来は11月2日） じゅうごや かげつ きゅうれき がつ 十五夜からおよそ1ヵ月後、旧暦の9月13日は 十三夜です。十五夜の次に美しい月が見られます。 十五夜と合わせて十三夜のお月見も大切にされてきました。栗や 豆の収穫時期であることから、別名「栗名月」「豆名月」と言われま す。給食では、栗を使った秋ごはんを作ります。	
9・木	○	しょくばん 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） ぎょうししょくめ あいご 行事食(目の愛護デー) てつく こんだて 手作り献立	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいた	パン、さとう みずあめ、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	596 27.0	あじ 味めぐりツアー にち にほん りょうり とうきょうと 1日 日本の料理「東京都」 10月1日は都民の日です。東京都の郷土料理「柳川鍋」は、ド ジョウの卵とじです。給食では、ドジョウの代わりに豚肉を使っ て作ります。	
10・金	○	ちゅうかどん あおなとたまごのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび いか、たまご やきぶた	こめ、むぎ、あぶら でんぷん	にんにく、にんじん たまねぎ、はくさい きくらげ、たけのこ きぬさや、こまつな	598 29.3	きゅうしよく てつく こんだて 給食センター手作り献立 やく にんがん あきは てまりま てつく 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷり手作り献立を 味わってください♪ 9日 手作りブルーベリージャム 17日 手作り豆腐ハンバーグ	
14・火	○	なめし とんじる ワカサギのからあげ はくさいのおひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう ぶたにく、ワカサギ(さかな)	こめ、あぶら こんにやく、じゃがいも、でんぷん	ひろしまな、きょうな だいこんは、しょうが にんじん、たまねぎ だいこん、ながねぎ、ごぼう はくさい、えのきたけ、きゅうり	608 24.9		
15・水	○	ごはん すきやきふう 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、とうふ さつまあげ くきわかめ	こめ、あぶら しらたき さんおんとう、さとう	しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ しいたけ、きりぼしだいこん こまつな	599 27.5	てつく こんだて 手作り献立	
16・木	○	クリームスパゲティ さんしょくソテー ゼリーいりフルーツポンチ てつく こんだて 手作り献立	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	スパゲティ、あぶら バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、しめじ たまねぎ、にんじん、パセリ きパプリカ、チンゲンサイ おうとう、パイン	664 25.5		



10月分予定献立表（小学校）



令和7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 (きいろのしょくひん)	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)
17・金	○	ごはん わかめのみそしる てづくりとうふハンバーグ こまつなのわふうサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう, わかめ とうふ, ぶたにく ひじき	こめ, あぶら, パンこ さとう	だいこん, ながねぎ しょうが, たまねぎ, もやし こまつな, にんじん	619 25.1
20・月	○	ごはん にくだんごとはるさめのスープ ぶたにくとやさいのくろずいため	ぎゅうにゅう にくだんご(とり・ぶた) ぶたにく	こめ, はるさめ さとう, でんぱん あぶら	キャベツ, ほうれんそう にんじん, たまねぎ きパプリカ, あおピーマン にんにく	607 26.9
21・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, たまご	こめ, あぶら じゃがいも, さとう	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	588 23.3
22・水	○	きなこあげパン あきのシチュー コーンサラダ (ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう きなこ, とりにく なまクリーム, ハム	パン, あぶら, さとう さつまいも, こむぎこ バター	たまねぎ, にんじん, しめじ コーン, キャベツ, いんげん	612 23.1
23・木	○	こうやどうふのそぼろどん きのこじる こまつなのごまふうみ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ とりにく	こめ, むぎ, あぶら さとう, ごま	にんじん, しょうが だいこん, ながねぎ えのきたけ, しめじ まいたけ, こまつな, はくさい	623 27.6
24・金	○	じゃこチャーハン チンゲンサイとしめじのスープ 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 たまご, とりにく, なまあげ ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら ごまあぶら, でんぱん さとう	ながねぎ, 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	586 28.2
27・月	○	さんまのかばやきどん キャベツとあぶらあげのみそしる わかめサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう サンマ(さかな) あぶらあげ, わかめ	こめ, でんぱん あぶら, さとう	たまねぎ, だいこん にんじん, キャベツ こまつな, もやし, きゅうり	696 25.0
28・火	○	タンメン とりじゃがのみそバターいため みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく, なると とりにく	ちゅうかめん, あぶら ごまあぶら じゃがいも, バター さとう	にんじん, たまねぎ, もやし キャベツ, たけのこ きくらげ, にんにく チンゲンサイ, みかん	599 27.3
29・水	○	コーンピラフ マカロニスープ しろみぎかなのチーズパンこやき	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ(さかな) チーズ	こめ, あぶら マカロニ, マヨネーズ パンこ オリーブオイル	たまねぎ, にんじん, コーン あおピーマン, もやし こまつな, かぶ, にんにく パセリ	590 25.7
30・木	のむヨーグルト	ごはん かぼちゃのブラウンシチュー ブロッコリーサラダ (マヨ)	のむヨーグルト ぶたにく	こめ, あぶら こむぎこ, マヨネーズ	かぼちゃ, たまねぎ にんじん, グリンピース ブロッコリー, キャベツ コーン	644 20.4
31・金	○	あきごはん おふのみそしる サバのぶなかぼしやき かわりきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ とうふ, サバ(さかな) さつまいも	こめ, くり, あぶら ふ, こんにゃく さとう, ごまあぶら	しいたけ, にんじん だいこん, こまつな, ごぼう あおピーマン	591 28.8

10月の給食目標

旬の食べ物を知ろう

旬とは、一番たくさんとれる季節のことで、おいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じてみましょう。

秋野菜クイズ

秋に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。

Q1 食べている部分が「根」なのはどっち？

A B

じゃがいも さつまいも

Q2 次のうち、にんじんの花はどっち？

A B

黄色くて小さい花 白くて大きい花

こたえ Q1…B (じゃがいもは地下のくきの部分) Q2…B (Aは、白菜やキャベツなどアブラナ科の花)

- 2 ※ 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)
	612	26.1