



10月分予定献立表（中学校）



令和7年度

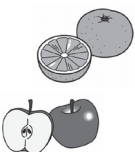
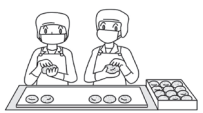
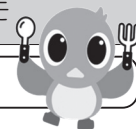
武蔵村山市防災食育センター

(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・水	○	チキンピラフ 大豆入りミネストローネ サケの香草パン粉焼き	牛乳、鶏肉、ベーコン 大豆、サケ(魚) チーズ	米、油、じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ パン粉、オリーブ油	玉ねぎ、赤パプリカ、コーン グリーンピース、にんにく 人参、かぶ、トマト パセリ	779 40.2	今月の献立より 6日 十五夜 旧暦の8月15日にあたる「十五夜」は、「中秋の名月」と呼ばれます。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。 31日 十三夜（本来は11月2日） 十五夜からおよそ一ヶ月後、旧暦の9月13日にあたる「十三夜」は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。 お月見献立 ●6日 十五夜 芋名月にちなんだ里芋が入った汁もの「芋の子汁」を作ります。 ●31日 十三夜(本来は11月2日) 栗名月にちなんだ「栗ご飯」、そして満月に見立ててうずらの卵を入れた「手作りお月見ハンバーグ」を作ります。 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♪ 2日 手作りりんごゼリー 21日 手作り里芋コロッケ 31日 手作りお月見ハンバーグ 季節の果物 7日・30日 みかん ビタミンCやクエン酸が多く含まれていて、肌の調子を整えたり、風邪を予防したりするはたらきがあります。 17日 りんご クエン酸やリンゴ酸が多く含まれていて、風邪を予防したり、体の疲れをとったりするはたらきがあります。	
2・木	○	ジャージャン豆腐丼 枝豆ポテト 手作りりんごゼリー	牛乳、豚肉、豆腐 ハム、粉寒天	米、麦、油、砂糖 でん粉、じゃが芋	しょうが、にんにく たけのこ、人参、長ねぎ チンゲン菜、赤ピーマン 枝豆、りんごジュース	777 33.6		
3・金	○	白飯 キャベツスープ イカフライ（2本）(ソース) きのこソテー	牛乳、鶏肉、いか ベーコン	米、じゃが芋、小麦粉 パン粉、油	玉ねぎ、人参、キャベツ にんにく、しょうが 黄パプリカ、小松菜 エリンギ、しめじ	737 33.9		
6・月	○	秋の香りご飯 芋の子汁 鶏肉のから揚げねぎソース(2個) 大根サラダ(和風ドレ)	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏肉	米、油、砂糖、里芋 でん粉	しめじ、エリンギ、ごぼう、人参 えのきたけ、小松菜、しょうが 長ねぎ、万能ねぎ、大根 きゅうり、赤パプリカ、コーン	762 38.1		
7・火	○	カレーライス ブロッコリーとコーンのソテー みかん	牛乳、豚肉、ベーコン	米、油、じゃが芋 小麦粉	人参、玉ねぎ、りんご しょうが、にんにく ブロッコリー、キャベツ コーン、みかん	811 26.4		
8・水	○	白飯 豚汁 ホッケのしょうゆ麹焼き かぼちゃの甘煮	牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、ホッケ(魚)	米、油、じゃが芋 砂糖	しょうが、人参、大根 長ねぎ、ごぼう、かぼちゃ	748 34.9		
9・木	○	坦々麺（大豆入り） 青菜といかの炒め物 シャインマスカットゼリーポンチ	牛乳、豚肉、大豆 いか	中華めん、油、三温糖 ごま ゼリー（シャインマスカット） 砂糖	しょうが、人参、チンゲン菜 長ねぎ、もやし、ほうれん草 コーン、キャベツ、パイン 黄桃	774 30.0		
10・金	○	鶏めし ねぎと小松菜のスープ キビナゴのから揚げ さつま芋サラダ(マヨ)	牛乳、鶏肉、油揚げ キビナゴ(魚)	米、油、砂糖、小麦粉 さつま芋 マヨネーズ	人参、ごぼう、しいたけ グリーンピース、玉ねぎ 長ねぎ、小松菜、きゅうり	766 32.4		
14・火	○	白飯 味噌汁 ソイのピリ辛揚げ 春雨サラダ(香りごまドレ)	牛乳、わかめ、豆腐 油揚げ、ソイ(魚)	米、でん粉、油、砂糖 春雨	玉ねぎ、しょうが、万能ねぎ 人参、きゅうり、キャベツ 大豆もやし	771 32.5		
15・水	○	きつね寿司 たこ団子汁 厚焼き卵のそぼろあん じゃが芋の含め煮	牛乳、油揚げ たこボール、厚焼き卵 鶏肉	砂糖、米、ごま、油 でん粉、じゃが芋 中ザラ糖	人参、玉ねぎ、えのきたけ 糸みつば、赤ピーマン 絹さや	745 32.1		
16・木	○	きな粉揚げパン(紙ナフキン) 秋のシチュー キャベツとピーマンのソテー	牛乳、きな粉、鶏肉 生クリーム、チーズ ウインナー	パン、油 グラニュー糖、砂糖 さつま芋、バター 小麦粉	人参、玉ねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ 青ピーマン	774 30.6		

行事食
(十五夜)

ラッキーにんじん★
(秋のシチュー)





10月分予定献立表（中学校）



令和7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)
17・金	○	親子丼 変わりきんぴら りんご	牛乳、鶏肉、鶏卵 なると、さつま揚げ	米、砂糖、油 じゃが芋、中ザラ糖 ごま	玉ねぎ、人参、糸みつば しいたけ、 小松菜 、りんご	751 29.6
20・月	○	豚すき丼 大豆と茎わかめのサラダ(中華ドレ) レモンゼリーポンチ	牛乳、豚肉、茎わかめ 大豆	米、麦、油、しらたき 三温糖、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう、キャベツ 赤パプリカ、パイン なつみかん	758 27.4
21・火	○	わかめご飯 味噌汁 手作り里芋コロッケ(ソース) グリーンサラダ(柑橘ドレ)	牛乳、わかめ、油揚げ 豚肉、鶏卵	米、油、砂糖 じゃが芋、里芋 小麦粉、パン粉	小松菜 、大根、人参、玉ねぎ れんこん、キャベツ きゅうり	804 28.2
22・水	○	まいたけのご飯 うずら卵入り春雨スープ 生揚げの辛味炒め	牛乳、豚肉、鶏肉 うずら卵、生揚げ	米、麦、油、三温糖 春雨、砂糖、ごま油	ごぼう、人参、まいたけ、にら もやし、 小松菜 、にんにく しょうが、青ピーマン、玉ねぎ たけのこ、しいたけ	751 33.9
23・木	飲むヨーグルト	白飯 呉汁 サンマの蒲焼き こんにゃくの煮つけ	飲むヨーグルト、豚肉 大豆、サンマ(魚) 鶏肉	米、油、じゃが芋 、でん粉、砂糖 こんにゃく	しょうが、ごぼう、人参 大根、長ねぎ、いんげん	851 31.8
24・金	○	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 鶏卵	米、ごま、三温糖 油、麩、こんにゃく	しょうが、人参、白菜 しいたけ、たけのこ、にら	775 34.8
27・月	○	白飯 味噌汁 サバのごま焼き 海藻サラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)	牛乳、わかめ、油揚げ サバ(魚) 海藻ミックス	米、麩、ごま	大根、コーン	753 33.8
28・火	○	中華丼 カラフルポテト りんご入りフルーツ白玉	牛乳、豚肉、えび いか、うずら卵、ハム	米、麦、油、でん粉 ごま油、じゃが芋 さつま芋 、白玉餅 砂糖	しょうが、長ねぎ、白菜、人参 たけのこ、しいたけ、玉ねぎ 絹さや、枝豆、赤パプリカ、黄桃 りんご、パイン	836 30.4
29・水	○	白飯 味噌汁 鶏肉の海苔チーズ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳、わかめ、豆腐 油揚げ、鶏肉、チーズ のり、さつま揚げ	米、砂糖、油	白菜、切干大根、人参 小松菜 、枝豆	753 39.0
30・木	○	キャロットライスきのこクリームソース シーフードソテー みかん	牛乳、鶏肉 生クリーム、チーズ いか、えび	米、オリーブ油、油 小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、しめじ えのきたけ、エリンギ コーン、 小松菜 、キャベツ 赤パプリカ、みかん	785 30.2
31・金	○	栗ご飯 紅葉のすまし汁 手作りお月見ハンバーグ 白菜のごまあえ	牛乳、豆腐 飾りかまぼこ、豚肉 鶏卵、うずら卵 焼き竹輪	米、もち米、栗、油 パン粉、砂糖、ごま	長ねぎ、玉ねぎ、糸みつば しょうが、人参、白菜	788 36.3

行事食
(十三夜)



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。

線であらう！ 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ

鯖

①

年に2回旬があるよ

サンマ

鮭

②

イナダ

太刀魚

③

サケ

鯉

④

サバ

鰯

⑤

大きくなるとブリになるよ

タチウオ

秋刀魚

⑥

こたえ
カツオ-鯉-② サンマ-秋刀魚-④ イナダ-鰯-⑥
サケ-鮭-① サバ-鰯-③ タチウオ-太刀魚-⑤

- ※ 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)
	775	32.8