

令和6年度 10月分小学校給食予定表【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	魚には、骨があります。 	主な材料			エネルギー たんぱく質
			赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ 体の調子を ととのえるもの	
1(火)	ごはん すいとんじる ねぎいりたまごやき さつまいもとぶたにくのもの ていおんさつきんぎゅうにゅう		とりにく、たまごやき、ぶ たにく、ぎゅうにゅう	せいはくまいなたね あぶら、すいとんだん ご、さとう、さつまいも	だいこん、にんじん、ご ぼう、えのきだけ、なが ねぎ、さいいんげん	644kcal 22.8g
2(水)	ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 ごまだんご ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、かまぼこ、わ かめ、とうふ、ぎゅうにゅ う	せいはくまいなたね あぶら、ごまあぶら、さ とう、はるさめ、でんぶん、 ごまだんご	しょうが、チンゲンサイ、 にんにく、たまねぎ、に んじん、にら、ながねぎ	644kcal 22.1g
3(木)	フィッシュバーガー (かしわがたサンド・パン・フィッシュホーションソースがけ) ボークビーンズ ごぼうサラダマヨネーズあえ のむヨーグルト		フィッシュポーション、 ぶたにく、だいず、ミックス ビーンズ、かまぼこ、 のむヨーグルト	パン、なたねあぶら、パ ター、こむぎこ、マヨネー ズ	セロリ、たまねぎ、にん じん、トマトケチャップ、 トマト、ごぼう、キャベツ、 きゅうり	604kcal 24.5g
4(金)	ごはん てづくりいわしソフトふりかけ やさいつみれじる とりにくのてりやき じゃがいものみそがらめ ていおんさつきんぎゅうにゅう		こんぶ、かつおぶし、に ぼしこ、つみれ、あぶら あげ、とりにく、みそ、 ぎゅうにゅう	せいはくまいなたね あぶら、さとう、ごま、じゃ がいも	だいこん、にんじん、こ んにやく、ながねぎ、さ やいんげん	619kcal 30.7g
7(月)	ごはん とんじる イカのあまずソースがけ えのきのごまあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、とうふ、みそ、 イカ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	せいはくまいなたね あぶら、さとう、でんぶ ん、ごま	だいこん、にんじん、ご ぼう、こんにやく、こまつ な、にんにく、しょうが、な がねぎ、キャベツ、えの きだけ	598kcal 30.4g
8(火)	コッペパン ミネストローネスープ フランクフルト カラフルサラダレモンデッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう		とりにく、フランクフルト、ぎゅ うにゅう	パン、なたねあぶら、 じゃがいも、さとう、オリ ーブオイル	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、トマトケ チャップ、トマト、えだま め、あかピーマン、キャ ベツ、レモン	606kcal 26.5g
9(水)	キムタクごはん じゃがいもとはくさいのスープ ししゃもフライ(メス) 1〜2ねん1ほん 3〜6ねん2ほん もやしとハムのパンパンジー ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、とりにく、し しゃも、ボークハム、 ぎゅうにゅう	せいはくまいなたね あぶら、じゃがいも、で んぶん、こむぎこ、パン こ、ごまあぶら、さとう、ご ま	はくさいキムチ、たくあ ん、しょうが、たまねぎ、 はくさい、チンゲンサイ、 こだいずもやし、もやし、 にんじん、きゅうり、にん にく	669kcal 26.7g
10(木)	きびざとうあげパン キャロットポタージュ ジャーマンポテト ブルーベリー&イチゴ&こんにやくゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう		とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ベーコン	パン、なたねあぶら、さ とう、こむぎこ、バター、 じゃがいも、ゼリー(いち ご&ブルーベリー)、 スイーツこんにやく	セロリ、たまねぎ、にん じん、ミックスジュース、 にんじん、にんにく、パ セリ	611kcal 24.7g
11(金)	ひきにくとしらたきのピリからどん (ごはん・ひきにくとしらたきのピリからいため) かきたまじる さつまいもフライ ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、とりにく、き わかめ、けいらん、ぎゅ うにゅう	せいはくまいなたね あぶら、ごまあぶら、さ とう、でんぶん、さつまい も	しょうが、にんにく、しら たき、はくさい、たまねぎ たけのこ、にんじん、はく さいキムチ、こまつな、え のきだけ、ながねぎ	653kcal 24.1g
15(火)	ごはん つきみじる さばのみりんやき きんぴらに ていおんさつきんぎゅうにゅう		とりにく、さば、ぶたにく、 さつまいも、ぎゅうにゅ う	せいはくまいなたね あぶら、いもだんご、さ とう	まいたけ、だいこん、に んじん、ながねぎ、ごぼ う、こんにやく	666kcal 30.3g
16(水)	ごはん しょうないふのみそしる ハニージンジャーボーくいため ハッシュポテト ていおんさつきんぎゅうにゅう		なまあげ、みそ、ぶたに く、ぎゅうにゅう	せいはくまいなたね あぶら、ふ、はちみつ、 ハッシュポテト	だいこん、えのきだけ、 ほうれんそう、しょうが、 にんにく、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、も やし	651kcal 26.3g
17(木)	ナン キーマカレー ホキのチーズパンこやき キャベツのフレンチドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、とりにく、だい ず、ホキ、チーズ、ぎゅ うにゅう	ナン、なたねあぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、パンこ、オリ ーブオイル、さとう	にんにく、しょうが、セロ リ、たまねぎ、トマト、ピー マン、あかピーマン、トマ トケチャップ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、りん ご	664kcal 33.7g
18(金)	ごはん なめこのみそしる とりにくのさんぞくやき のざわなのいためもの れいとうりんご ていおんさつきんぎゅうにゅう		なまあげ、わかめ、みそ、 とりにく、ぶたにく、ぎゅ うにゅう	せいはくまいなたね あぶら、さとも、ごま	なめこ、ながねぎ、にん にく、しょうが、にんじん、 のざわなづけ、もやし、 ホールコーン、りんご	673kcal 29.8g

令和6年度 10月分小学校給食予定表【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
 042-572-4177

日付	献立名	魚には、骨があります。	主な材料			エネルギー たんぱく質
			赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ 体の調子をと とのえるもの	
21(月)	ごはん いものこじる おさかなフライ だいずときりこんぶのいために ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、おさかなフライ、さ つまあげ、こんぶ、だい ず、ぎゅうにゅう	せいはいくまいなたね あぶら、さつままいも、ご まあぶら、さとう	にんじん、だいこん、こ んにやく、こまつな	679kcal 27.3g
22(火)	ソフトめん ミートソース カレーキャベツソテー てづくりチョコパイ むぎちゃ		ぶたにく、とりにく、だい ず、ベーコン	ソフトめん、なたねあぶ ら、さとう、でんぶん、パ イ、きじ、チョコレート	セロリ、にんにく、たまね ぎ、にんじん、トマトケ チャップ、トマト、あか ピーマン、キャベツ	603kcal 22.8g
23(水)	ルーローハン (ごはん・ぶたにくのあまからに) トックとわかめのスープ もやしのナムル・ちゅうかドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、うずらたまご、 とりにく、わかめ、ぎゅう にゅう	せいはいくまいなたね あぶら、こむぎこ、さとう、 でんぶん、トック、ドレ ッシング	しょうが、たけのこ、なが ねぎ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、こだ いずもやし、もやし、ほう れんそう	691kcal 25.9g
24(木)	ごはん ポーくストロガノフ あじナゲット 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ こんにやくわかめサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、なまクリーム、 あじナゲット、わかめ、 ぎゅうにゅう	せいはいくまいなたね あぶら、じゃがいも、さど う、こむぎこ、バター	にんにく、セロリ、たまね ぎ、マッシュルーム、トマ トケチャップ、トマト、こ んにやく、にんじん、きゅ うり	739kcal 23.2g
25(金)	エビピラフ リボンマカロニのクリームに フライドチキン にんじん・れんこんサラダ・イタリアントレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう		えび、とりにく、ぎゅう にゅう、なまクリーム	せいはいくまいなたね あぶら、マカロニ、こむ ぎこ、バター、ドレッシ ング	たまねぎ、セロリ、にん じん、しめじ、こまつな、 にんにく、しょうが、キャ ベツ、れんこん	684kcal 32.4g
28(月)	キャロットライス とろーりなめらかコーンクリームスープ アンのサーモンフライソースがけ ゆめのチキンサラダ・コールスロドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、なまク リーム、さけ、とりにく	せいはいくまいなたね あぶら、じゃがいも、バ ター、こめこ、こむぎこ、 パンこ、ドレッシング	にんじんミックス ジュース、にんじん、セ ロリ、たまねぎ、クリ ム、コーン、キャベツ、あ かパプリカ、ホール コーン	732kcal 28.8g
29(火)	なめし うどんのうーやんじる コーンたっぷりオムレツ エライ！きりぼしだいこんサラダ・ソイドレッシング さつまのおいもスイートポテト ていおんさつきんぎゅうにゅう		ぶたにく、あぶらあげ、 なると、オムレツ、ぎゅう にゅう	せいはいくまいなたね あぶら、さといも、うどん、 さとう、ドレッシング、ス イートポテト	ひろしまな、にんじん、 だいこん、はくさい、な がねぎ、きりぼしだいこ ん、キャベツ、きゅうり	678kcal 23.5g
30(水)	じゅうろっくごはん じごくのラーメンスープ いかりのギョーザ 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ カレーあじのそぼろどうふ ていおんさつきんぎゅうにゅう		やきぶた、ぎょうざ、とり にく、とうふ、ぎゅうにゅ う	せいはいくまい、じゅう ろっく、なたねあぶら、 さとう、ちゅうかめん、で んぶん	にんにく、しょうが、たま ねぎ、メンマ、もやし、 な がねぎ 、チンゲンサイ、 にんじん	599kcal 25.4g
31(木)	パンプキンパン かぼちゃスープ ハロウィンハンバーグデミグラスソースがけ ハロウィンキャベツサラダ にんじんドレッシングあえ おいしいぼうしプリン ていおんさつきんぎゅうにゅう		とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ハン バーグ、かまぼこ、ブリ ン	パン、なたねあぶら、バ ター、こむぎこ、さとう	セロリ、たまねぎ、にん じん、かぼちゃ、マッシュ ルーム、トマトケチャッ プ、キャベツ、こまつな	665kcal 31.1g

世界バスターデー献立

くにたち図書館・学校司書コラが給食

28日(月)

『赤毛のアン』より

29日(火)

『うどんのうーやん』

『こまつさんのオムレツ』

『大根はエライ!』

『さつまのおいも』より

30日(水)

『じごくのラーメン』

『いかりのギョーザ』

『おとうふやさん』より

31日(木)

『かぼちゃスープ』

『ハンバーグハンバーグ』

『キャベツがたべたいです』

『おいしいぼうし』より

11月1日(金)

お楽しみに!

BOOK MENU

10月は
食品ロス
削減月間

月平均栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 27.0g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

くにたちの野菜(太字)
ながねぎ

くにたち図書館・学校司書コラが給食

10月27日〜11月9日の全国読書週間に合わせて、10月28日〜11月1日の一週間は、本に出ている料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。給食や本に興味を持ってもらい、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。