

令和8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	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 からだの調子を ととのえるもの	
1(木)	コッペパン キャベツスープ キーマカレー フルーツヨーグルト ていおんさつきぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、だいずミート、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、ホールコーン、しょうが、セロリ、にんじん、ピーマン、トマト、トマトケチャップ、もも、りんご、みかん、りんごゼリー	575kcal 25.0g
2(金)	ごはん とうふとほしのふのみそしる いわしカップハンバーグ きりぼしだいこんのぶたキムチいため ていおんさつきぎゅうにゅう	あぶらあげ、とうふ、みそ、いわし、おから、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ふ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、きりぼしだいこん、にんにく、エリンギ、はくさいキムチ	643kcal 27.9g
5(月)	ごはん さわにわん サーモンメンチカツ こまつなとあぶらあげのいために のむヨーグルト	ぶたにく、かまぼこ、サーモンメンチカツ、あぶらあげ、のむヨーグルト	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、でんぶん	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきだけ、こまつな、はくさい	550kcal 20.4g
6(火)	やさいとんこつしょうゆラーメン シューマイ 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ わせみかん ていおんさつきぎゅうにゅう	ぶたにく、シューマイ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、みかん	660kcal 22.1g
7(水)	ホイコーローどん ワンスープ あおのりポテト ていおんさつきぎゅうにゅう	ぶたにく、だいずミート、みそ、とりにく、あおさのり、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、でんぶん、ワンスープ、ハッシュポテト	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、キャベツ、にんじん、はくさい、にら	614kcal 23.8g
8(木)	ごはん とんじる さばのカレーやき なし ていおんさつきぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ、みそ、サバ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、いも、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、ながねぎ、にんにく、なし	619kcal 29.8g
9(金)	キャラットライス かぼチャウダー ほうれんそうとコーンのソテー おうさまライオンケーキ ていおんさつきぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ウインナー、けいらん	せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、ホットケーキミックス	にんじんミックスジュース、にんじん、セロリ、たまねぎ、しろぶなしめじ、かぼちゃ、にんにく、キャベツ、ホールコーン、ほうれんそう	638kcal 19.4g
13(火)	ごはん はくさいのごまみそしる さんまのかばやきふ さつまいもとりんごのほっこりに ていおんさつきぎゅうにゅう	ぶたにく、きわかめ、みそ、サンマ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ごま、さとう、でんぶん、さつまいも	にんじん、えのきだけ、たまねぎ、はくさい、ながねぎ、りんご、レモン	667kcal 22.3g
14(水)	ごはん やさいふりかけ ミネストローネスープ もりもりピーマンソテーのりしおあじ さんかくチョコバイ ていおんさつきぎゅうにゅう	とりにく、ミックスピーズ、ツナ、あおさのり、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、パイ、きじ、チョコレート	やさいふりかけ、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトケチャップ、トマト、ピーマン、あかピーマン	684kcal 21.2g
15(木)	ごはん ながいもとこまつなスープ さわらのこうそうやき メキシカンきのごペンネ ていおんさつきぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、サワラ、ウインナー、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ながいも、オリーブオイル、マカロニ	セロリ、たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、にんにく、マッシュルーム、まいたけ、しめじ、ホールコーン、トマトケチャップ、トマト	590kcal 27.1g
16(金)	コッペパン みかんジャム さつまいもコーンスープ ハッシュポテト ブロッコリーサラダイオレドレッシングあえ ていおんさつきぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	パン、みかんジャム、なたねあぶら、さつまいも、こむぎこ、ハッシュポテト、ドレッシング	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	600kcal 19.5g
19(月)	ごはん よしたうどんふう くろはんぺんフライソースがけ しらすときゅうりのすのもの ふじさんゼリー ていおんさつきぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、くろはんぺん、わかめ、しらす、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、うどん、こむぎこ、パンこ、ふじさんゼリー	しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、ホールコーン、もやし、きゅうり	645kcal 22.2g
20(火)	ごはん かぼちゃとほうれんそうのみそしる 11びきのねこのジャガイモコロッケ やわらかチキンサラダごまだれあえ ていおんさつきぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さつまいも、ポテトコロッケ、さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	620kcal 22.5g

令和8年度 10月分 小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	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 からだの調子 をとるもの	
21(水)	ひみつのカレーライス てづくりふくじんづけ チキンナゲット 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ カラフルこんにやくサラダさっぱりおろしあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、こんぶ、チキンナゲット、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、りん ご、トマト、ケチャップ、トマト、れんこん、だい こん、しょうが、こんにやく、キャベツ、きゅう り	652kcal 23.7g
22(木)	ココアあげパン あきのみのリクリームシチュー チキンバーベキューソテー えだまめコーンサラダコールスロートレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ウインナー、ぎゅうにゅう、なまクリーム、 とりにく	パン、なたねあぶら、さとう、 さといも 、 じゃがいも 、こむぎこ、ドレッシング	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめ じ、まいたけ、ブロッコリー、きパプリカ、エ リンギ、りんご、トマト、ケチャップ、ホール コーン、えだまめ、キャベツ、きゅうり	605kcal 24.4g
23(金)	くりさつまいもごはん つきみじる おばけのさかなてんぶら・しょうゆ くるまふ、ひじきに ていおんさつきんぎゅうにゅう	かまぼこ、ホキてんぶら、ぶたにく、ひじ き、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶら、さつまいも、 くり、じゃがもちボール(かぼちゃ)、ふ、さ とう	だいこん、まいたけ、こまつな、ながねぎ、 にんじん	629kcal 24.0g
26(月)	ごはん からくないマラータン キャベツつね はくとうあん、にん ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうふ、なると、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶら、さとう、ぎょ うざ、ごま、はるさめ、かんでん	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、も やし、ながねぎ、チンゲンサイ、キャベツ いりつくね、はくとう	652kcal 17.7g
27(火)	こぶたライス オランダガラシ(クレソン)のスープ ボンバーノ・サラ・ベルンハルト 〜しろみさかなのにじいろソースがけ〜 カムカムカラーしらたま&ゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ホキ、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、すままだんご	たけのこ、えだまめ、にんにく、しょうが、に んじん、ホールコーン、もやし、はくさい、チ ンゲンサイ、クレソン、 ながねぎ 、たまね ぎ、ズッキーニ、あかパプリカ、きパプリ カ、みかんゼリー	632kcal 28.3g
28(水)	ごはん ゆばととうみょうのすましじる サクサクチキンソースがけ じゃがいもきんぴら ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうふ、ゆば、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、こむぎこ、 コーンフレーク、パン、こ、じゃがいも、さ とう、ごま	にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうみょう、 ながねぎ 、ごぼう、こんにやく	637kcal 31.0g
29(木)	やまがたしよパン チョコクリーム アルファベットマカロニスープ オムレツオーロラソースがけ わにくんのきゅうりサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、オムレツ、ショルダーベーコン、 ぎゅうにゅう	パン、チョコクリーム、なたねあぶら、じゃ がいも、マカロニ、マヨネーズ、ドレッシン グ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、え のきだけ、エリンギ、トマト、ケチャップ、こ んにやく、こまつな、 キャベツ 、きゅうり	552kcal 21.3g
30(金)	ハロウィンハヤシライス かぼちゃコロッケ ハロウィンサラダノンオイルあおじそドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、くろまい、なたねあぶら、さ とう、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マツ シュルーム、トマト、ケチャップ、トマト、かぼ ちゃコロッケ、 ブロッコリー 、ホール コーン キャベツ 、むらさきキャベツ	632kcal 20.1g

月平均栄養価 エネルギー 624kcal

たんぱく質 23.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



※太字は
くにたち野菜です。



たまねぎ・にんにく・じゃがいも・さといも・キャベツ・ブロッコリー・ながねぎ

BOOK MENU

くにたち図書館・学校司書コラボ給食

10月・11月は、本に出てくる料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。学校の司書さんにおすすめの本を紹介していただきました。本や料理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です。



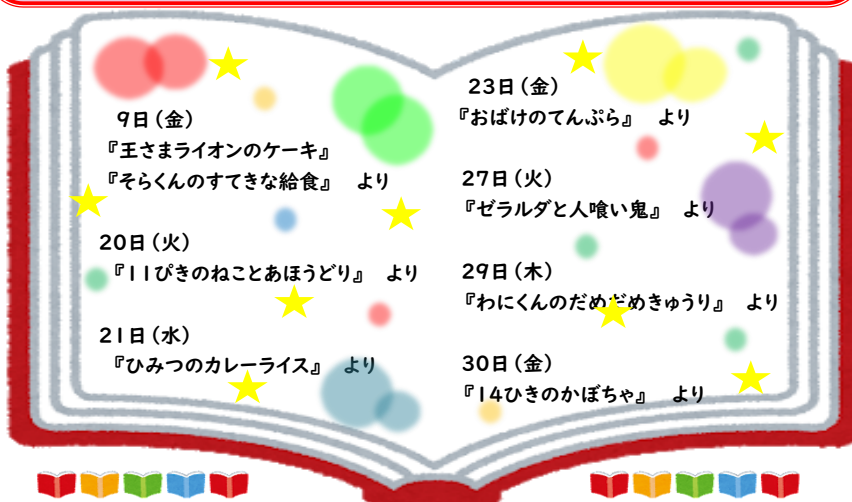
『赤い三角屋根の駅舎』で親しまれてきた国立駅は、今年で誕生から100年になります。給食では、お祝いとして国立市にちなんで献立を取り入れています。

毎年10月は国が定める『食品ロス削減月間』です。

まだ食べることができる食品を捨ててしまうことを、『食品ロス』といいます。

国立市の小学校給食の『令和7年度1年間の残菜量』は、約76000kgでした。これは、国立市指定の20Lゴミ袋約3800袋分です。(月にすると、約310袋)

ほんの少し残した給食が全校分集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口だけでも食べてみませんか？



9日(金)

『王さまライオンのケーキ』

『そらくんのすてきな給食』 より



23日(金)

『おばけのてんぶら』 より

27日(火)

『ゼラルダと人喰い鬼』 より

29日(木)

『わにくんのだめだめきゅうり』 より

30日(金)

『14ひきのかぼちゃ』 より