



# 10月 こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校

2025年9月30日

日	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ			
2 木	焼き鳥丼		レモン和え くたくさんみそ汁	鶏肉、白みそ、赤みそ	牛乳、わかめ	米、砂糖、でん粉	人参、小松菜	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁、玉ねぎ、大根、ぶなしめじ、もやし	569 kcal 23.3 g 16.0 g 2.9 g	<b>旬のまち☆ベジ</b> を使用します。町田市内の農家さんが育ててくださった旬のまち☆ベジを使用します！	
3 金	はちみつレモントースト		<b>東京都産系寒天下サラダ</b> ウィンナーのポトフ	豚肉、ベーコン、ウィンナー	牛乳	食パン、はちみつ、砂糖、じゃがいも	マーガリン、油、ごま	人参	レモン果汁、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、セロリ	514 kcal 17.9 g 24.1 g 1.8 g	鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は、さつまいも、たくあんを納品してくださいませ。
6 月	肉うどん		<b>お月見団子</b> くきわかめのサラダ	豚肉、豆腐	牛乳、くきわかめ	うどん、上白糖、白玉粉、上新粉、でんぷん、砂糖	油、ごま油、ごま	人参、小松菜	玉ねぎ、干し椎茸スライス、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	531 kcal 18.0 g 18.5 g 2.9 g	
7 火	チキンライス		シヨア（ブルーベリー） 青のりピーズ 白インゲン豆のポタージュ	鶏肉、大豆、ベーコン、インゲン豆	乳酸菌飲料、青のり、牛乳、生クリーム	米、砂糖、でんぷん	バター、油	人参	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しめじ、セロリ、コーン	539 kcal 22.3 g 13.8 g 2.0 g	<b>3日 都民の日献立</b>
8 水	ごはん		カレー肉じゃが 豆アジの唐揚げ ゆかり和え	豚肉	牛乳、豆あじ	米、つきごんにゃく、じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	人参、さやいんげん	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	630 kcal 35.6 g 17.7 g 1.8 g	10月1日は東京都の記念日「都民の日」です。伊豆諸島の「系寒天」を給食に取り入れます。
9 木	ごはん		豆腐ときのこのオムレツ 中華風サラダ 果物（なし1/8）	豚肉、豆腐	牛乳	米、砂糖、でんぷん	ごま油、油、ごま	人参	玉ねぎ、まいだけ、しめじ、干し椎茸スライス、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、梨	540 kcal 20.9 g 17.2 g 1.4 g	
10 金	しそひじきごはん		さわらのごましょうが焼き みそドレッシングサラダ かき玉汁	かつお節、さわら、赤みそ、たまご	牛乳、ひじき	米、砂糖、はちみつ、でんぷん	油、ごま、ごま油	人参、小ねぎ	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、えのきたけ	536 kcal 23.9 g 16.8 g 2.8 g	<b>6日 お月見献立</b> 10月6日はお月見です。今年度は、白玉粉・上新粉・豆腐を使ったお月見団子をつくりませう。
14 火	ごましおごはん		<b>いかのさらさ揚げ</b> ごま和え すまし汁	いか、とり肉	牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぷん、かたくり粉	油、ごま	人参、小松菜、こねぎ	しょうが、もやし、だいこん、玉ねぎ、干し椎茸スライス	519 kcal 23.1 g 14.8 g 3.9 g	
15 水	ハンズパン		タンドライーチキン ポイルキャベツ <b>秋の鹿ミンチ</b>	ベーコン、鶏肉	牛乳、ヨーグルト、生クリーム	丸パン、さつまいも、薄力粉	バター、油	人参、パセリ	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ	624 kcal 28.7 g 30.7 g 2.3 g	<b>14日 いかのさらさ揚げ</b> さらさ揚げは、カレー風味のからあげです。「さらさ」というインドで生まれた染料物に色が似ていることからその名がついたそうです。
16 木	ごはん		肉豆腐 からし和え 果物（みかん1/2カット）	豚肉、焼き豆腐	牛乳	米、しらたき、砂糖、でんぷん	油	人参、小松菜	しょうが、玉ねぎ、干し椎茸スライス、長ねぎ、キャベツ、もやし、みかん	559 kcal 22.5 g 18.3 g 1.5 g	
17 金	<b>秋味ごはん</b>		大学芋 いそか和え 沢煮椀	塩ざけ、豚肉	牛乳、のり	米、さつまいも、砂糖、水あめ	栗、油、ごま	人参、小松菜	ごぼう、しめじ、干し椎茸スライス、キャベツ、えのきたけ、だいこん、長ねぎ	529 kcal 16.4 g 17.0 g 2.5 g	<b>15日・17日 22日・28日</b> 秋に旬を迎えるさけ、くり、ごぼう、きのこ、さつまいもなどの食材を使用します。旬の食材にはその時季に身体が必要なたんぱく質が含まれています。鶴間小では積極的に旬を取り入れています。
20 月	ごはん		豆腐のチリソース煮 のり入りナムル 果物（巨峰1個）	豚肉、豆腐	牛乳、のり	米、砂糖、でんぷん	油、ごま油、ごま	人参、チンゲンサイ、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸スライス、長ねぎ、白菜、もやし、巨峰	511 kcal 20.2 g 14.9 g 1.9 g	
21 火	胚芽パン		鶏肉とコーンの揚げ煮 昆布和え 果物（りんご）	鶏肉	牛乳、塩昆布	胚芽パン、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、りんご	587 kcal 22.5 g 17.0 g 1.6 g	
22 水	<b>いもくりごはん</b>		さばの照り焼き おかか和え 白菜とお麩のみそ汁	さば、かつお節、豚肉、白みそ、赤みそ	牛乳	米、さつまいも、砂糖、焼きさば	栗、ごま、油	小松菜、人参	しょうが、もやし、玉ねぎ、大根、えのきたけ、白菜、長ねぎ	534 kcal 26.0 g 16.2 g 2.4 g	
23 木	<b>キムタクごはん</b>		さつまめサラダ トックスープ	豚肉、ひよこ豆、ツナ、油漬、鶏肉	牛乳	米、砂糖、さつまいも、トック	ごま油、ごま、油	人参、チンゲンサイ	しょうが、大根（たくあん塩漬）、白菜キムチ漬、キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸スライス、白菜、長ねぎ	500 kcal 19.6 g 16.1 g 2.5 g	<b>24日 元氣サラダ</b> 10月には、読書週間があります。その読書週間にちなんで「サラダで元氣」というお話で登場するサラダを再現した「元氣サラダ」を作ります。
24 金	キーマカレー		<b>元氣サラダ</b> カップヨーグルト	豚肉、かつお節	牛乳、きざみこんぶ、ヨーグルト	米、薄力粉、砂糖	バター、油	人参、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、りんごソース、キャベツ、きゅうり、コーン	617 kcal 21.6 g 22.1 g 2.1 g	
27 月	米粉パン		白ぶどう&ほうれん草 秋さけの香草パン カラフルポテト 野菜スープ	さけ、鶏肉	ハルメザンチーズ、牛乳	パン粉、じゃがいも	油、オリーブ油、バター	人参、小松菜	コーン、えだまめ、玉ねぎ、もやし、キャベツ	437 kcal 15.9 g 10.4 g 2.2 g	
28 火	<b>とりごぼろピラフ</b>		ごま粉ふきいも 白菜スープ	鶏肉、豚肉	牛乳	米、砂糖、じゃがいも	油、バター、ごま、ごま油	人参、小松菜	ごぼう、干し椎茸スライス、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、白菜	463 kcal 17.1 g 14.6 g 2.2 g	<b>29日 シュクメルリ風 チキンのクリーム煮</b> 「世界一ニクノクを美味しく食べる料理」と言われるジョージア料理「シュクメルリ」を再現します。にんにくとチーズの風味が食欲をそそります。
29 水	ターメリックライス		<b>シュクメルリ風チキンのクリームソースかけ</b> キャロットドレッシングサラダ 果物（ドライブルーベリー）	とり肉	牛乳、ハルメザンチーズ	米、じゃがいも、薄力粉、砂糖	油、バター	人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、大根、きゅうり、ブルーベリー	595 kcal 20.1 g 19.7 g 2.0 g	
30 木	ごはん		<b>スタミナ納豆</b> 焼きししゃも おひたし（だし入り） 豚汁	とりひき肉、焼きわり納豆、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、ししゃも	米、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま油	小ねぎ、小松菜、人参	しょうが、にんにく、切干大根、白菜、もやし、ごぼう、大根、干し椎茸スライス、長ねぎ	590 kcal 29.8 g 20.3 g 2.4 g	<b>30日 スタミナ納豆</b> ひきわり納豆ににんにくやねぎ、豚肉を炒めた具を混ぜた、ご飯によく合うメニューです。
31 金	スパゲティナポリタン		青大豆とひじきのサラダ <b>ハロウィン蒸しパン</b>	豚肉、ベーコン、青大豆	牛乳、ひじき	スパゲッティ、砂糖、薄力粉	オリーブ油、ごま油	人参、ピーマン、かぼちゃ	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	635 kcal 24.1 g 19.2 g 2.8 g	

\* 献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

給食目標  
栄養目標

食後は静かに休もう  
熱や力になる芋類  
食物せんいがおなかの調子を整える



### 31日 ハロウィン蒸しパン

ハロウィンはもともとヨーロッパで秋の収穫をお祝いする日として始まった行事だといわれています。ハロウィンといえば、かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」が有名で、「悪いお化けを振り払う」という意味が込められています。なので、かぼちゃをたくさん使った「ハロウィン蒸しパン」を作ります。

