



2025年度 10月の予定献立



給食目標「好ききらいいしないようにしよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	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 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1 水	ごはん・のりの佃煮 鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう 小松菜のすまし汁	○	ぎゅうにゅう のり とりにく みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら こんにゃく ごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ はくさい こまつな	500 kcal 24.0 g 12.1 g 2.2 g	1日 「都民の日給食」 10月1日は都民の日です。東京にちなんだ給食を作る予定です。
2 木	鶏ごぼうピラフ チーズ入りポテトオムレツ レンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	536 kcal 25.0 g 19.6 g 2.2 g	です。 ●佃煮 江戸時代の東京で、保存食として生まれました。
3 金	マーボー丼 わかめ入りサラダ 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たら たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり レモンじる	575 kcal 23.6 g 19.6 g 2.8 g	●きんぴらごぼう 江戸時代のお話に登壇する「坂田金平」から名付けられたと言われています。ごぼうは東京で昔から作られてきた江戸東京野菜の一つでもあります。
6 月	煮込みうどん ちくわの米粉揚げ 甘酢あえ お月見団子	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	うどん あぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん しいたけ はくさい こまつな ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	565 kcal 21.3 g 25.0 g 2.8 g	●小松菜 東京で多く作られている野菜の一つです。東京産の小松菜を使用予定です。
7 火	ビビンバ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが さんさい もやし にんじん こまつな きゅうり しいたけ たまねぎ	504 kcal 20.2 g 21.5 g 1.7 g	す。
8 水	秋野菜のカレーライス ひじきサラダ	○	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく ひじき	こめ あぶら さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	536 kcal 18.1 g 10.5 g 2.1 g	むいか 6日 「十五夜給食」 10月6日は十五夜です。給食では、白玉団子に甘辛いたれをからめ、お月見団子を作る予定です。
9 木	あんかけ丼 野菜の中華あえ キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい こまつな だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ パセリ	506 kcal 19.6 g 15.0 g 2.4 g	ようか 8日 「秋野菜のカレーライス」 秋が旬の野菜（さつまいも・れんこん）を使ったカレーライスです。
10 金	ごはん さばの赤みそだれ シャキシャキ梅サラダ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう さば のり とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし きゅうり ねりうめ たまねぎ えのきたけ こまつな	527 kcal 24.3 g 16.4 g 2.6 g	16日 「ツナたくごはん」 町田では、旬の時期にとれた野菜を使った加工品が作られています。その一つがたくあんです。町田産の大根から作られたたくあんを使う予定です。
14 火	丸パン 中華風そぼろ パリパリれんこんサラダ 豆乳スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	パン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな キャベツ れんこん とうもろこし	561 kcal 23.7 g 27.2 g 2.8 g	
15 水	ごはん カレー肉じゃが 大根ときゅうりの華風漬け 豆かりんとう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	610 kcal 23.0 g 19.1 g 1.5 g	
16 木	ツナたくごはん ぶりの塩こうじ焼き 大根のゆずあえ 白菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう ツナ ぶり とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま	しょうが たくあん かぶ だいこん にんじん ゆず はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	549 kcal 25.6 g 19.8 g 2.5 g	

日	こんだて 献立名	ぎゅうにゅう	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
17 金	チキンカブサ キャベツのレモンあえ まめめスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく きんときまめ ひよこまめ レンズまめ	こめ あぶら はちみつ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモンじる セロリー こまつな	553 kcal 24.4 g 16.4 g 2.4 g	17日 「世界の料理給食」 ～サウジアラビア～ カブサは、肉と米を一緒に炊き上げるサウジアラビアの伝統的な家庭料理です。給食では、食べやすいようにスパイスを控えめにし、鶏肉を別に焼いて、ごはんの上にのせて食べます。
20 月	黒米入りさつまいもごはん たらのもみじ焼き おひたし きのこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまあげ みそ	こめ くろまい あぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	532 kcal 22.6 g 17.5 g 2.2 g	20日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
21 火	ガーリックトースト 米粉のコーンシチュー カントリーサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく	パン バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん レモンじる	501 kcal 21.5 g 21.2 g 2.4 g	21日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
22 水	ごはん 豚肉と生揚げの甘辛炒め 即席漬け 豆乳入りみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こんぶ あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ	570 kcal 26.4 g 20.7 g 2.1 g	22日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
23 木	鮭と小松菜のごはん 小あじのから揚げ 野菜の玉ねぎドレッシングあえ 利休汁	○	ぎゅうにゅう さけ あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモンじる たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	597 kcal 23.0 g 22.9 g 2.1 g	23日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
24 金	スタミナ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ チンゲンさい ねぎ もやし	531 kcal 21.9 g 16.9 g 1.9 g	24日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
27 月	きのこのスープスパゲティ バジルドレッシングサラダ 米粉のかぼちゃケーキ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ	あぶら スパゲッティ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし かぼちゃ	542 kcal 19.6 g 18.2 g 2.3 g	27日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
28 火	さんまごはん 干草あえ 豚汁 くだもの(りんご)	○	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	643 kcal 22.9 g 25.1 g 2.3 g	28日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
29 水	米粉のハヤシライス コールスローサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	572 kcal 20.1 g 18.4 g 2.0 g	29日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
30 木	ごはん ジャンボ餃子の甘酢あんかけ もやしのゆかりあえ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら かたくりこ きょうざのかわ あぶら さとう	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし たまねぎ にんじん だいこん しいたけ とうもろこし	562 kcal 20.6 g 20.6 g 1.9 g	30日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。
31 金	栗ごはん たらの豆乳バターしょうゆ焼き ごまあえ 呉汁	○	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまあげ だいず みそ	こめ くり とうにゅうバター ごま さとう じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ	541 kcal 26.9 g 17.4 g 2.1 g	31日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋を感じる和食を紹介します。

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。

9月に使用した生鮮食品等の産地は10月の給食だよりに掲載します。

