



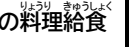
2026年度 10月予定献立表



10月の給食目標「好ききら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	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1木	豚肉の柳川風丼 小松菜のみぞれあえ ちゃんこ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまあげ	ごぼう たまねぎ ねぎ さやいんげん もやし こまつな にんじん だいこん しいたけ しめじ はくさい	こめ あぶら さとう かたくりこ	585 kcal 28.0 g 18.8 g 2.2 g	1日:都民の日給食 10月1日は都民の日です。東京都にちなんだ給食を作る予定です。 ●豚肉の柳川風丼 柳川鍋は東京都の郷土料理の一つです。どじょうやごぼうなどを甘辛く煮て、卵でとじた料理です。給食ではどじょうの代わりに豚肉を使用します。
2金	魚と小松菜のごはん ししゃものから揚げ 野菜の玉ねぎドレッシングあえ 豚汁	○	ぎゅうにゅう ます ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	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	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	586 kcal 25.2 g 21.0 g 2.1 g	●小松菜のみぞれあえ 小松菜の名前の由来は、東京都の小松川地区(現在の江戸川区)とされています。東京都で多く栽培されている野菜の一つです。
5月	ごはん さばの赤みそだれかけ 切干大根の梅サラダ 豆乳入りみそ汁	○	ぎゅうにゅう さば みそ のり なまあげ とうにゅう	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし きゅうり うめ ごぼう はくさい ねぎ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	580 kcal 26.8 g 18.7 g 2.3 g	●小松菜のみぞれあえ 小松菜の名前の由来は、東京都の小松川地区(現在の江戸川区)とされています。東京都で多く栽培されている野菜の一つです。
6火	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	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	621 kcal 23.4 g 19.5 g 1.5 g	●ちゃんこ汁 ちゃんこ鍋も東京都の郷土料理の一つで、力士たちが食べる料理です。肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。
7水	秋野菜カレーライス マセドアンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さつまいも さとう	602 kcal 21.0 g 16.5 g 2.1 g	●肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。
8木	鶏ごぼうピラフ 米粉のコーンシチュー ごまドレサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし はくさい パセリ きゅうり もやし キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ ごま	584 kcal 22.4 g 18.9 g 1.9 g	●肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。
9金	いなかうどん さつ豆サラダ 米粉のブルーベリーケーキ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ツナ	ごぼう にんじん しめじ だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ レモンじる ブルーベリー	あぶら じゃがいも うどん さつまいも さとう はちみつ	580 kcal 21.0 g 24.4 g 2.4 g	9日:目の愛護デー給食 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の疲れをとることを助けてくれます。町田産の冷凍ブルーベリーを使って、米粉のブルーベリーケーキを作る予定です。
13火	ツナたくごはん ぶりの塩こうじ焼き おひたし 吉野汁	○	ぎゅうにゅう ツナ ぶり とりにく なまあげ	しょうが たくあん もやし キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも かたくりこ	584 kcal 29.7 g 21.4 g 2.5 g	●肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。
14水	ガーリックトースト チリコンカン シャキシャキポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん グリーンピース きゅうり	パン バター あぶら さとう じゃがいも	595 kcal 27.3 g 28.5 g 2.5 g	●肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。
15木	ごはん 豚肉と生揚げの甘辛炒め 即席漬け けんちん汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こんぶ とうふ	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 だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	580 kcal 27.8 g 20.5 g 2.2 g	●肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。
16金	ごはん チキンアドボ風 ビーフン入り野菜炒め 果物(りんご)	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん にんじん もやし ピーマン りんご	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ビーフン	594 kcal 22.9 g 17.6 g 2.0 g	●肉や野菜などさまざまな食材が使われます。給食では汁物にアレンジします。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
19 月	黒米入りさつまいもごはん ホキのもみじ焼き 切干大根のうま煮 かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ もちごめ くろまい さつまいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	580 kcal 26.9 g 19.8 g 2.5 g	19日:食育の日給食 毎月19日は食育の日です。今月は、秋を感じられる和食を紹介します。 ●黒米入り さつまいもごはん 秋が旬のさつまいもを使ったごはんです。白米に黒米を混ぜて炊く予定です。さつまいもの鮮やかな黄色が映えるごはんです。 ●ホキのもみじ焼き すりおろしたにんじんを入れたソースを魚にかけた料理です。紅葉したもみじの色を表現しています。
20 火	ごはん 家常豆腐 春雨の甘辛炒め 果物(菊花みかん)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ ピーマン にんにく もやし にら みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	593 kcal 23.1 g 20.6 g 1.5 g	
21 水	芋入り米粉のハヤシライス パリパリれんこんサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん こまつな キャベツ れんこん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	607 kcal 22.3 g 19.6 g 2.2 g	
22 木	栗ごはん たらの豆乳バターしょうゆ焼き ごまあえ 真汁	○	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまあげ だいず みそ	にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ	こめ もちごめ くり とうにゅうバター ごま さとう じゃがいも	580 kcal 29.1 g 20.1 g 2.2 g	
23 金	スタミナ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ 果物(みかん)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	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 みかん	こめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	596 kcal 22.6 g 20.2 g 1.9 g	
26 月	ひじきふりかけごはん 千草焼き くきわかめのきんぴら みそ汁	○	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ とりにく たまご ベーコン くきわかめ とうふ わかめ みそ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ごぼう えのきたけ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	582 kcal 25.8 g 19.4 g 2.6 g	
27 火	さんまごはん 千草あえ のっぺい汁 果物(柿)	○	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ ぶたにく なまあげ	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ かき	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま しらたき さとも こんにゃく	633 kcal 21.7 g 23.5 g 2.3 g	
28 水	あんかけ丼 野菜の中華あえ 野菜とレンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー レンズまめ	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 えのきたけ とうもろこし キャベツ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	584 kcal 23.6 g 20.0 g 2.3 g	
29 木	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 からしあえ 大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	628 kcal 26.2 g 19.7 g 2.2 g	
30 金	丸パン 中華風そばろ ひよこめめとツナのサラダ 卵入りりコーンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ ツナ たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ こまつな えのきたけ とうもろこし チンゲンさい	パン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	580 kcal 27.1 g 25.5 g 2.9 g	

給食で使用した主な生鮮食品等の産地(9月1日～18日)

野菜	肉	魚介	卵	牛乳
小松菜	鶏肉	かつお	鶏卵	牛乳
にんにく	豚肉	ホキ	鶏卵	牛乳
もやし	鶏肉	ます	鶏卵	牛乳
白菜	豚肉		鶏卵	牛乳
人参	鶏肉		鶏卵	牛乳
大根	鶏肉		鶏卵	牛乳
じゃがいも	鶏肉		鶏卵	牛乳
ねぎ	鶏肉		鶏卵	牛乳
玉ねぎ	鶏肉		鶏卵	牛乳
しめじ	鶏肉		鶏卵	牛乳
ピーマン	鶏肉		鶏卵	牛乳
きゅうり	鶏肉		鶏卵	牛乳
チンゲン菜	鶏肉		鶏卵	牛乳
黄パプリカ	鶏肉		鶏卵	牛乳

※食材調達京都等により、献立や食材は変更になることがあります。