



2025年度10月給食予定献立表



町田市立三輪小学校

日	献立名	牛乳	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	一口メモ
2 木	中華丼 わかめの中華和え 豆かきんとう	○	牛乳 豚肉 うずら卵 くきわかめ わかめ 大豆 ひよこめめ わかめ	精白米 押麦 あぶら でんぶん ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ エリンギ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり	644 kcal 23.3 g 1.8 g	10月2日～10日 読書週間 「読書週間」が 始まります。期 間中は、本のメ ニューをイメー ジした給食を作 ります。この機 会に、いろいろ な本を読んでみ てくださいね！
3 金	ご飯 西湖豆腐 もやしナムル 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 りんごが食べたいねすみくん	精白米 あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ えのきだけ トマト缶 にら ねぎ もやし にんじん きゅうり りんご	567 kcal 23.4 g 2.1 g	
6 月	きつねうどん いかの香味焼き 野菜のごま酢あえ お月見団子 十五夜こんだて	○	牛乳 豚肉 油揚げ いか 絹ごし豆腐	さとう うどん ごま油 ごま 白玉粉 上新粉 でんぶん	にんじん 干ししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし きゅうり かぼちゃ	571 kcal 31.6 g 2.5 g	
7 火	胚芽パン こまったさんのシチュー パリパリれんこんサラダ こまったさんのシチュー	○	牛乳 鶏肉 こまったさんのシチュー	パン あぶら さとう じゃがいも ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマト オクラ こまつな キャベツ れんこん	578 kcal 23.5 g 2.6 g	
8 水	給食番長のカレーライス ひじきのサラダ 給食番長	○	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 給食番長	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	580 kcal 20.5 g 1.9 g	昔から、秋は1 年のうちで最も 月がきれいに見 える季節とされ、 旧暦で秋の真ん 中にある十五夜 の月を「中秋の 名月」と呼び、 お月見の行事が 行われてきまし た。 十五夜にちなみ、 給食室では、お 月見団子を作り ます。
9 木	ご飯 11ぴきのねこの魚フライ からしあえ じゃがいものみそ汁 11ぴきねこ	○	牛乳 たら 生揚げ、 みそ 11ぴきねこ	精白米 小麦粉 パン粉 あぶら ごま じゃがいも	にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん	580 kcal 26.1 g 2.2 g	
10 金	ターメリックライス 白いんげんソース フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト 10月10日 「目の愛護デー」	○	牛乳 鶏肉 いんげんまめ ヨーグルト 10月10日 「目の愛護デー」	精白米 じゃがいも 小麦粉 あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれんそう キャベツ ブルーベリー レモン	555 kcal 18.4 g 1.8 g	
14 火	ご飯 ししゃもの磯部揚げ 肉じゃが くだもの（ぶどう）	○	牛乳 ししゃも あおのり 豚肉	精白米 小麦粉 あぶら しらたき じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ぶどう	597 kcal 24.1 g 1.6 g	
15 水	和風スパゲッティ にんじんドレッシングサラダ スイートポテト	○	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう だいこん キャベツ ホールコーン レモン	554 kcal 19.9 g 1.9 g	10月10日 は「目の愛護 デー」です。 ブルーベリーに は、目の疲労回 復に役立つアント シアニンが多く 含まれていま す。 東京都はブルー ベリーの生産量 が多く、今回は 町田市や立川市 でとれたものを 使って、ヨーグ ルトにかける ソースを手作り します。
16 木	ご飯 鶏ちゃん（けいちゃん） ゆで野菜のごまあえ すったて汁 ~日本全国味めぐり~「岐阜県」	○	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 木綿豆腐 大豆 わかめ ~日本全国味めぐり~「岐阜県」	精白米 あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ 干ししいたけ 青ピーマン はくさい もやし こまつな えのきだけ だいこん	565 kcal 25.1 g 2.4 g	
17 金	五目チャーハン 焼き春巻き たまごスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵	ごま油 精白米 押麦 あぶら さとう でん粉 春巻きの皮	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干ししいたけ グリンピース だけのこ にら えのきだけ たまねぎ はくさい こまつな	591 kcal 23.4 g 2.2 g	
20 月	ご飯 さばのみりん焼き 干草和え 野菜のみそ汁	○	牛乳 さば 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 さとう ごま しらたき あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん だいこん はくさい	569 kcal 26.3 g 2.3 g	
21 火	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳 豚肉	精白米 あぶら さとう 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム だいこん キャベツ ホールコーン レモン	562 kcal 20.4 g 2.1 g	日本全国 味めぐり 10月16日 「岐阜県」 『鶏ちゃん』は 鶏肉と野菜を特 製のたれに絡め た料理で、シン ギスカンをまね て作ったことが 始まりと言われ ています。今回 はみそ仕立てに しています。 『すったて汁』 はゆでた大豆を すりつぶした 「すったて」に みそやしょうゆ を加えた汁物で す。白川村でハ シの日に食べら れる料理です。
22 水	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のしらすあえ 利休汁	○	牛乳 鶏肉 しらす干し 刻み昆布 木綿豆腐 みそ	精白米 あぶら ごま さとう じゃがいも ねりごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	556 kcal 25.0 g 2.1 g	
23 木	コムチェン（ベトナム風チャーハン） ポテト入りナムル フォー・ガー ~世界の味めぐり~「ベトナム」	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ ~世界の味めぐり~「ベトナム」	精白米 じゃがいも あぶら ごま油 さとう フォー ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり ほうれんそう たけのこ 干ししいたけ	559 kcal 18.8 g 2.1 g	
24 金	さんまご飯 野菜の浅漬け さつまいものみそ汁 果物（かき）	○	牛乳 さんま 塩昆布 木綿豆腐 みそ	精白米 でんぶん さとう ごま さつまいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ ねぎ かき	595 kcal 19.2 g 2.1 g	
27 月	さつまいもご飯 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のおひたし 秋のすまし汁	○	牛乳 あかうお みそ 油揚げ 木綿豆腐 かまぼこ	精白米 もち米 さつまいも ごま マヨネーズ（卵なし）	にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな とうがん しめじ	550 kcal 23.5 g 2.0 g	世界の 味めぐり 10月23日 「ベトナム」 『コムチェン』 ベトナム風の チャーハンです。 味付けにナンブ ラーを加えます。 『フォー・ガー』 「フォー」は米 粉の麺で、 「ガー」はベト ナム語で鶏肉を 意味します。
28 火	セサミトースト コールスローサラダ チキンピーズ 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	コッペパン バター さとう ごま あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん ホールコーン レモン たまねぎ えのきだけ グリンピース みかん	562 kcal 23.2 g 2.2 g	
29 水	豚すき丼 野菜のみそだれ和え ワントンスープ	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ	精白米 あぶら しらたき さとう でんぶん ごま油 ワントンの皮	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しょうが にんじん	564 kcal 21.3 g 2.1 g	
30 木	ご飯 ホキのチリソース 中華春雨サラダ コーンと卵のスープ	○	牛乳 ホキ 鶏肉 鶏卵	精白米 でん粉 小麦粉 あぶら ごま油 さとう はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし たまねぎ しめじ クリームコーン ホールコーン チンゲンサイ	603 kcal 23.9 g 2.3 g	
31 金	ハムとコーンのピラフ 米粉マカロニ入りトマトスープ かぼちゃのケーキ ~行事食~「ハロウィ」	シ ョ ア	はっこう乳 ハム 鶏肉 豆乳 ~行事食~「ハロウィ」	精白米 押麦 あぶら、じゃがいも さとう 米粉マカロニ 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな トマト缶 キャベツ かぼちゃ	567 kcal 17.2 g 2.1 g	