



2026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金	ツナとコーンのピラフ トマトと豆乳のﾊﾞｽﾀｰﾄﾞ スイートポテト わかったさんのスイートポテト	○	牛乳 ツナ ベーコン ウィンナー 豆乳	精白米 押麦 あぶら マカロニ さつまいも さとう マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん こまつな にんじん キャベツ とうもろこし トマト ほうれんそう	586 kcal 18.5 g 2.1 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!
5月	さんまご飯 おかか和え 豚汁 果物(かき) めぐろのさんま	○	牛乳 さんま おかか 豚肉 生揚げ みそ	精白米 でんぷん あぶら さとう こま こんにゃく じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ かき	593 kcal 22.0 g 2.0 g	
6火	マーボーラーメン もやしの中華和え 安倍川さつま こまつさんのラーメン	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 くきわかめ きな粉	めん あぶら さとう でんぷん こま さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にら もやし きゅうり	563 kcal 22.8 g 1.9 g	
7水	カレーライス ひじきと青大豆のサラダ 果物(りんご) 給食室のいちにち	○	牛乳 豚肉 ひじき 青大豆	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 キャベツ だいこん りんご	613 kcal 20.6 g 1.7 g	10月9日 目の愛護デー献立
8木	ご飯 照り焼きチキン 野菜のごまあえ タンダの山菜汁 精霊の守り人	○	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 さとう はちみつ こま あぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう ぜんまい しいたけ まいたけ しめじ ねぎ ほうれんそう	555 kcal 24.1 g 2.0 g	10月10日は『目の愛護デー』です。目の疲労回復に効果のあるブルーベリーをつかったマフィンを作ります。ブルーベリーは、東京都産です。
9金	キャロットライス いんげんソース 野菜のマスタードあえ ブルーベリーマフィン 	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 豆乳	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉 はちみつ さとう	にんじん にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ ほうれんそう こまつな きゅうり ブルーベリー	650 kcal 18.5 g 1.8 g	
13火	ごはん 棒餃子 白菜ナムル 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉	精白米 あぶら はるさめ でんぷん ぎょうざの皮 さとう こま	にんにく しょうが にら ねぎ キャベツ はくさい にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	596 kcal 19.8 g 2.0 g	日本全国 味めぐり
14水	あんかけ丼 わかめのごま酢和え 豆かりんとう	○	牛乳 豚肉 いか わかめ 大豆 ひよこまめ	精白米 押麦 あぶら でんぷん さとう こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ きゅうり	609 kcal 22.6 g 1.5 g	10月21日 ～熊本県～ 熊本県の郷土料理をイメージした給食を作ります。
15木	黒米入りさつまいもご飯 赤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 豆腐 かまぼこ	精白米 黒米 さつまいも こま マヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな れんこん しめじ	545 kcal 24.6 g 2.0 g	『五目高菜 チャーハン』
16金	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 果物(シャインマスカット)	○	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 とうもろこし レモン マスカット	597 kcal 20.6 g 2.1 g	高菜は熊本の名産品です。高菜漬けをつかったチャーハンを作ります。
19月	ご飯 豚肉のかりんと揚げ 野菜の昆布和え 赤だしみそ汁	○	牛乳 豚肉 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 でんぷん 小麦粉 あぶら さとう じゃがいも	しょうが きゅうり だいこん にんじん なめこ ねぎ	581 kcal 27.0 g 2.0 g	『タイビーエン』 めんの代わりに春雨を使い、たくさんの野菜や肉、魚介、ゆでたまごを入れた料理です。
20火	ご飯・しそひじきふりかけ ししゃもの磯部揚げ 肉じゃが 果物(りんご)	○	牛乳 ひじき 花かつお しらす ししゃも あおりの 豚肉	精白米 あぶら さとう 小麦粉 しらたき じゃがいも	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	624 kcal 25.0 g 2.0 g	給食ではうすら卵を使用します。
21水	五目高菜チャーハン 華風サラダ タイビーエン ～日本全国味めぐり～「熊本」	○	牛乳 豚肉 わかめ いか かまぼこ うすら卵	精白米 押麦 ごま さとう あぶら はるさめ	しょうが ねぎ しいたけ もやし たかな漬 グリンピース にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ きくらげ はくさい こまつな	577 kcal 23.0 g 2.7 g	10月23日 十三夜献立 今年の十三夜は10月23日です。十三夜にちなみ、給食室では、栗や里芋をつかった献立を作ります。
22木	パンプキンパン キャベツサラダ チキンピーンズ 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 大豆	パンプキンパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん レモン とうもろこし たまねぎ えのきたけ グリンピース みかん	569 kcal 25.6 g 2.5 g	
23金	栗ご飯 さけのみみじ焼き 青菜のごまあえ 里芋汁 十三夜こんだて	○	牛乳 さけ 豚肉 生揚げ	もち米 精白米 栗 ごま さとう あぶら さといも こんにゃく でんぷん	にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい ねぎ	558 kcal 28.0 g 2.2 g	
26月	ご飯 肉豆腐 切り干し大根サラダ 果物(かき)	○	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 あぶら しらたき さとう こま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな 切干し大根 もやし きゅうり かき	561 kcal 21.3 g 1.6 g	世界の 味めぐり
27火	胚芽パン ケバリング(タラフライ) ヒュッツポット エルテンスープ風 ～世界の味めぐり～「オランダ」	○	牛乳 助宗たら ウィンナー いんげんまめ ベーコン 生クリーム	胚芽パン でんぷん 小麦粉 じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	547 kcal 24.6 g 2.1 g	10月27日 ～オランダ～ 『ケバリング』 一口大のタラフライです。タルタルソースをつけて食べます。
28水	ご飯 さばのみりん焼き 千草和え さつま汁	○	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 さとう ごま しらたき あぶら こんにゃく さつまいも	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	607 kcal 28.1 g 2.0 g	『ヒュッツポット』 マッシュポテトのような料理です。
29木	カレーピラフ ポテトオムレツ・トマトピューレソース ジュリエンヌスープ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏卵 豚肉	精白米 あぶら じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし トマト マッシュルーム グリンピース 青ピーマン 赤ピーマン にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	558 kcal 22.0 g 2.2 g	えんどうま豆のスープです。給食用にアレンジしてつくります。
30金	豚すき丼 野菜のみそだれ和え 果物(ぶどう)	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 あぶら しらたき さとう でんぷん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし ぶどう	542 kcal 18.7 g 1.0 g	
31土	和風スパゲッティ にんじンドレッシングサラダ かぼちゃのマフィン(市販品)	○	牛乳 ベーコン ひよこまめ ツナ	スパゲッティ あぶら さとう マフィン	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう だいこん キャベツ レモン とうもろこし	560 kcal 20.6 g 2.1 g	10月31日 学芸会

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。