

2024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	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 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
1 火	チキンライス 豆とじゃこのカリカリ揚げ 14ひきのかぼちゃスープ	○	牛乳 鶏胸肉 大豆 ひよこめい いりこ(じゃこ煮干し) ベーコン 牛乳 生クリーム 14ひきのかぼちゃ	精白米 ひまわりの油 オリーブ油(ビュア) さつまいも でんぷん 大豆白絞油 白いりこま 上白糖 ひまわりの油 薄力粉	パフリカ(粉) にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース かぼちゃ パセリ	679 kcal 23.3 g 2.1 g	～読書週間～ ★10月1～ 11日 10月1～1 1日は読書週間 です。読書週間 にちなんで、本 とコラボした給 食を提供します。 今回紹介する本 は、三輪小の図 書室にもおいて あります。 この機会に、 いろいろな本を 読んでみてくだ さいね!
2 水	どうさんのカレーライス 野菜とチーズのサラダ くだもの(巨峰)	○	牛乳 鶏もも肉 ダイスチーズ おりょうりどうさん	精白米 ひまわりの油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 りんご こまつな キャベツ レモン 巨峰	590 kcal 18.2 g 2.0 g	
3 木	ご飯 西湖豆腐 くわわかめのサラダ 果物(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ 木綿豆腐 くわわかめ かつお りんごかもしれない	精白米 三温糖 じゃがいも でんぷん ごま油 ひまわりの油 上白糖 白いりこま	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 だいこん にんじん こまつな 梅肉 りんご	585 kcal 23.4 g 2.0 g	
4 金	ナポリタン キャベツとコーンのサラダ ルルとらうのスイートポテト	○	牛乳 豚もも ウィンナー 粉チーズ 卵黄 ルルとらうのスイートポテト	オリーブ油(ビュア) 有塩バター スパゲッティ ひまわりの油 上白糖 さつまいも ソフトタイプマーガリン	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ パフリカ(粉) 青ピーマン パセリ だいこん キャベツ ホールコーン レモン	585 kcal 20.5 g 1.8 g	
7 月	ご飯 だいこんのべっこう煮 ゆで野菜わさび風味 果物(かき)	○	牛乳 豚もも 豚ばら かつお節(厚削り) 刻みのみ だいこんどのむかし	精白米 ひまわりの油 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん ひまわりの油 ごま油 上白糖 白すりこま	にんじん だいこん 干しいだけ さやいんげん キャベツ とうもろこし こまつな かき(甘がき)	585 kcal 20.4 g 1.4 g	
8 火	わかめうどん 焼きししゃも 野菜のごま酢あえ きびだんご	○	牛乳 かつお厚削り こんぶ 鶏もも肉 油揚げ わかめ ししゃも きな粉 ももだんご	うどん ごま油 三温糖 白いりこま もち米 きび	えのきだけ にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ りょくとうもやし きゅうり	585 kcal 26.7 g 2.1 g	
9 水	豚キムチ丼 こまつなとひじきのナムル ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳 豚もも 豚ばら ひじき ヨーグルト 10月10日 「目の愛護デー」	精白米 ごま油 上白糖 でんぷん ひまわりの油 白いりこま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ はくさい(キムチ) りょくとうもやし こまつな ブルーベリー レモン	585 kcal 24.1 g 1.9 g	～目の 愛護デー～ ★10月9日 10月10 日は「目の愛護 デー」です。1 0を横に倒す と、目と眉の形 に見えることか ら、この日に制 定されました。 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 回は町田市や川 崎市でとれたも のを使って、 ヨーグルトにか けるソースを手 作りします。
10 木	胚芽パン こまつさんのシチュ ーナとわかめのサラダ 果物(みかん)	○	牛乳 鶏もも肉 まくろ(油漬ルーライ) わかめ こまつさんのシチュ ーナ	胚芽パン ひまわりの油 じゃがいも 白いりこま	にんにく たまねぎ にんじん トマト オクラ だいこん キャベツ ホールコーン 早生みかん	585 kcal 25.3 g 2.4 g	
11 金	麦ご飯 さけのもみじ焼き 切り干し大根のあえ物 かきたま汁	○	牛乳 鮭 こんぶ かつお厚削り 木綿豆腐 鶏卵 おとうぶやさん	精白米 押麦 マヨネーズ(ノンエッグ) 上白糖 ひまわりの油 ごま油 ねりこま でんぷん	にんじん 切干しいだけ りょくとうもやし きゅうり えのきだけ だいこん こまつな ねぎ	605 kcal 30.8 g 2.1 g	
15 火	くりご飯 さばの竜田揚げ レモンあえ 鉄分たっぷり味噌汁	○	牛乳 さば こんぶ 油揚げ 凍り豆腐 ひじき 米みそ(甘みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	アルファ化米 むぎ麦 上白糖 黒いりこま でんぷん 大豆白絞油 オリーブ油(エキストラバージン)	しょうが キャベツ こまつな にんじん レモン たまねぎ ねぎ ～行事食～ 「十三夜献立」	638 kcal 24.5 g 2.4 g	
16 水	バターライス ひよこ豆カレー味の ヨーグルトドレッシングサラダ 果物(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 鶏肉ひき肉 ひよこめめ レンズまめ 大豆 ヨーグルト	精白米 有塩バター ひまわりの油 オリーブ油(ビュア) 上白糖	パセリ にんにく しょうが たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン りんご	596 kcal 23.8 g 1.3 g	
17 木	ぶどうパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ 果物(みかん)	○	牛乳 豚もも こんぶ 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム	ぶどうパン ひまわりの油 じゃがいも 三温糖 上白糖	しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パフリカ グリーンピース だいこん こまつな 早生みかん	602 kcal 26.9 g 2.5 g	
18 金	五日高菜チャーハン 華風サラダ タイビーエン	○	牛乳 こんぶ 豚もも わかめ 豚ばら むきえび いか かまぼこ うずら卵	ごま油 精白米 押麦 白いりこま 上白糖 ひまわりの油 はるさめ ～日本全国めぐり～ 「熊本県」	しょうが ねぎ 干しいだけ たかな漬 グリーンピース りょくとうもやし にんじん きゅうり とうもろこし だけのこ きくらげ はくさい こまつな	585 kcal 24.9 g 2.9 g	
21 月	麦ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいもきんぴら 豆腐のすまし汁	○	牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 豚もも かつお厚削り こんぶ 油揚げ 木綿豆腐	精白米 押麦 白いりこま マヨネーズ(ノンエッグ) 白すりこま ごま油 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも 大豆白絞油	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん えのきだけ だいこん こまつな	585 kcal 28.0 g 2.4 g	～十三夜献立～ ★10月15日 今年の「十三 夜」は、10月 15日です。 「十三夜」に は、この時期に 収穫された豆や 栗をお供えす ことから「豆名 月」や「栗名 月」とも呼ばれ ています。 給食では 「栗」がたっ ぷり入った栗ご はんを作ります。 「十三夜」は、 十五夜の次に、 月が美しいと言 われています。 お月見という 「十五夜」が有 名ですが、「十 三夜」でも、さ りいな月をみる ことができます。
22 火	とりごぼうピラフ ゆで野菜ハニーマスタード チンゲン菜とコーンのスープ	○	牛乳 鶏もも肉 鶏胸肉 ベーコン こんぶ 鶏卵	オリーブ油(ビュア) 精白米 ひまわりの油 有塩バター マヨネーズ(ノンエッグ) はちみつ でんぷん	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン キャベツ こまつな はくさい チンゲンサイ クリームコーン缶 ねぎ	585 kcal 20.9 g 2.9 g	
23 水	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 かつお節 こんぶ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でんぷん 大豆白絞油 三温糖 白いりこま さつまいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうがらし レモン たまねぎ ねぎ かき(甘がき)	592 kcal 18.3 g 2.6 g	
24 木	メープルトースト ブーティン サーモンのクリームスープ	○	牛乳 ハルメザンチーズ ベーコン 鮭 牛乳 生クリーム ～世界のめぐり～ 「カナダ」	食パン 有塩バター メープルシロップ じゃがいも 大豆白絞油 ひまわりの油 でんぷん シェルマカロニ 薄力粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう	585 kcal 22.3 g 2.4 g	
25 金	麦ご飯 のりのつくだに スンドップチゲ 野菜のしらすあえ 果物(みかん)	○	牛乳 焼きのり あおのり 豚もも 豚ばら あさりむきみ 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 鶏卵 しらす 刻み昆布	精白米 押麦 三温糖 水あめ ごま油 じゃがいも でんぷん ひまわりの油 白すりこま 上白糖 オリーブ油(エキストラバージン)	にんにく えのきだけ はくさい 干しいだけ はくさい(キムチ) にら キャベツ にんじん きゅうり パフリカ(粉) 早生みかん	585 kcal 25.5 g 1.8 g	
28 月	ご飯 ちくわの磯部揚げ 肉じゃが 果物(かき)	○	牛乳 白焼き竹輪 あおのり 豚もも かつお節(厚削り) こんぶ	精白米 薄力粉 大豆白絞油 ひまわりの油 しらす じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん さやいんげん かき(甘がき)	585 kcal 21.2 g 1.7 g	
29 火	中華丼 野菜とわかめの中華和え 果物(みかん)	○	牛乳 豚ばら 豚もも むきえび うずら卵 わかめ	精白米 押麦 ひまわりの油 でんぷん ごま油 三温糖 白いりこま	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 早生みかん	585 kcal 22.7 g 1.5 g	
30 水	高野豆腐そぼろご飯 いかのかりん揚げ 野菜のおひたし じゃがいものみそ汁	○	牛乳 鶏胸肉 かつお厚削り 凍り豆腐 いか かつお こんぶ かつお節 生揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	精白米 ひまわりの油 三温糖 白いりこま でんぷん 揚げ油 じゃがいも	にんじん 干しいだけ ねぎ さやいんげん しょうが キャベツ りょくとうもやし だいこん こまつな	585 kcal 28.3 g 2.9 g	
31 木	ツナとコーンのピラフ 具だくさんトマトスープ ハロウィンケーキ	○	牛乳 まくろ(油漬ルーライ) 鶏胸肉 鶏卵 ～行事食～ 「ハロウィン」	オリーブ油 精白米 押麦 ひまわりの油 じゃがいも 三温糖 米粉マカロニ ソフトタイプマーガリン 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな セロリ トマト缶 キャベツ かぼちゃ	698 kcal 20.9 g 2.2 g	給食では 「栗」がたっ ぷり入った栗ご はんを作ります。 「十三夜」は、 十五夜の次に、 月が美しいと言 われています。 お月見という 「十五夜」が有 名ですが、「十 三夜」でも、さ りいな月をみる ことができます。

※学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。
※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。