



10月のこんだてひょう



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	献立名	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー
1	水	食パン 手作りりんごジャム ハンガリアンシチュー コーンフレークサラダ		しょうパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんご にんじん たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン	590kcal 18.8g
2	木	ツナピラフ 鶏肉とほうれん草のグラタン ひよこ豆のサラダ		こめ あぶら マカロニ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ツナ とり とうにゅう ひよこめ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン ほうれん草 キャベツ えだまめ きゅうり	593kcal 21.2g
3	金	豚キムチチャーハン ワンタンスープ 青のり大豆		こめ あぶら ワンタンのかわ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	にんじん キムチ ねぎ もやし だいのこ チンゲンサイ	555kcal 23.5g
6	月	里芋ごはん 鯖の文化干し 根菜のきんぴら 月見団子	 ブックメニュー	こめ さとう あぶら さとう しらたまだんこ でんぶん	ぎゅうにゅう さば	ごぼう れんこん にんじん だいこん いんげん こんにゃく	611kcal 24.2g
7	火	ごはん ハンバーグ 野菜のマヨしょうゆあえ 大根と厚揚げのみそ汁		こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	585kcal 24.8g
8	水	ガーリックトースト チキンポトフ ホワイトゼリー		ソフトフランスパン マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ ベーコン とり かんてん せうちん カルピス	にんにく パセリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ	518kcal 18.1g
9	木	カレーライス 調布市70周年記念コロッケ オレンジドレッシングサラダ		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら コロッケ さとう	ぎゅうにゅう とり にんにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり オレンジジュース	723kcal 19.3g
10	金	ごはん 筒切りさんまの昆布煮 白菜のゆず酢和え 自に良い具沢山みそ汁	 目の愛護デー	こめ さとう	にゅうさんきん(いんりょう (ブルーベリー) さんば ごんば あぶらあげ みそ	にんにく こまつな はくさい にんじん ゆず なす かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれん草	571kcal 23.7g
14	火	スパゲティ ナポリタン きのこほうれん草の豆乳スープ スイートポテト	 ブックメニュー	スパゲティ オリーブオイル こめ さつまいも マーガリン さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ローズハム ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ ほうれん草	560kcal 19.0g
15	水	秋の香るごはん にぎすの青のりフライ 糸寒天の和風サラダ 巨峰		こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ にぎす あおのり いとかんてん	ぶなしめじ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ きよほう	535kcal 20.6g
16	木	あんかけチャーハン ポテトの華風サラダ りんご		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ねぎ しょうが たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご	532kcal 17.4g
17	金	若布ごはん 豆腐のまさご揚げ 野菜のごまあえ さつまいも汁		こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう しらす わかめ とうふ とり だいず みそ	こねぎ にんじん たまねぎ はくさい みずな えのきたけ こんにゃく	634kcal 22.6g
20	月	ミルクパン たこやきフライ グリーンサラダ 大根のスープ	 ブックメニュー	ミルクパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら あおのり とり たこ	たけのこ べにしょうが ねぎ しょうが キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ みずな	570kcal 23.6g
21	火	ごはん のりの佃煮 肉豆腐 海藻サラダ		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ かいそうミックス	まいたけ ぶなしめじ ねぎ たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ きゅうり しらたき	532kcal 22.6g
22	水	ごはん 鯖のぬか炊き 野菜の甘酢あえ かぼちゃ入り田舎汁		こめ さとう こめぬか あぶら	ぎゅうにゅう さば かいそうミックス あぶらあげ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん かぼちゃ	578kcal 24.4g
23	木	中華丼 五目スープ 梨		こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とり	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな ねぎ なし	505kcal 21.8g
24	金	田舎うどん スティック大芋 野菜の磯香あえ みかん		あぶら うどん さつまいも しろみつ みずあめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草 こまつな はくさい もやし みかん	516kcal 16.2g
27	月	こんぶごはん じゃがいもと野菜のそぼろ煮 くずきりサラダ		こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん くずきり	ぎゅうにゅう こんぶ とり だいず あつあげ	えだまめ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり こんにゃく	530kcal 20.0g
28	火	ごはん かつおの揚げ煮 厚揚げときゃべつの甘みそ炒め なめこのみそ汁		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あつあげ みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ とう だいこん ねぎ なめこ	679kcal 31.9g
29	水	サンマーメン ししゃものバリバリ揚げ 中華風こんにゃくサラダ		ちゅうかめん あぶら でんぶん しゅうまいのかわ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ とう ねぎ しそ キャベツ きゅうり パプリカ こんにゃく	534kcal 24.6g
30	木	いかチリ丼 ツナと大根のサラダ わかめと菊のスープ		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ツナ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん とう だいこん きゅうり たけのこ えのきたけ もやし	537kcal 21.2g
31	金	手作りかぼちゃパン 秋野菜のクリームシチュー フレンチサラダ		こむぎこ はちみつ マーガリン さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうにゅう とり とうにゅうクリーム	かぼちゃ ドライフルーツ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり	647kcal 21.0g

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき 紅玉 巨峰 新米 米ぬか ※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月給食だより

令和7年9月30日
調布市立第一小学校

だんだんと秋めいてきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。よく食べ、よく運動して健康を保ちましょう。また、「山の幸」「海の幸」が豊富に出回る季節です。給食では、さんまや戻りがつお、里芋、さつまいも、りんごなど旬の食材をたくさん取り入れています。「秋の味覚」を楽しむ絶好の季節ですので、ご家庭でも「旬」の美味しさを大いに味わってください。

秋を楽しむ お月見の行事

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、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。(10月6日『月見団子』)

2025年の十五夜は10月6日
十三夜は11月2日です。



10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



10月の献立紹介

ブックメニュー

6日(月)から24日(金)まで読書旬間です。そこで本にちなんだ料理を給食に取り入れました。気になるお話があったら、図書室・図書館で読んでみてくださいね。

- ・6日(月) 月見団子 … 「14ひきのおつきみ」より
- ・14日(火) スイートポテト … 「ぎょうれつのできるレストラン」より
- ・20日(月) たこ焼きフライ … 「給食委員はアイドル」より



9日(木) 調布市70周年記念コロッケ

昭和30年(1955年)に調布町と神代町が合併して誕生した調布市は、今年で市制施行70周年を迎えます。給食では、記念ロゴをプリントしたコロッケでお祝します。



10日(金) 筒切りさんまの昆布煮、目に良い呉沢山さんみそ汁

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。そこで、目の健康に必要なDHAとビタミンA、アントシアニンが豊富な献立を取り入れました。

31日(金) ハロウィン献立

10月31日(金)はハロウィンです。この日は悪魔や魔女から身を守るために仮面をかぶり、かぼちゃの中身をくりぬいて中にロウソクを立てて魔よけとしていました。今では、仮装をしたり、かぼちゃの菓子を作ったりしますね。給食では、手作りかぼちゃパンを作ります。