

今月の給食目標
食後の過ごし方をしよう

令和8年度 10月給食カレンダー



家庭数配布

調布市立第三小学校

日		牛乳	こんだて	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
1 木	都民の日 (10/1) 郷土料理「東京」	○	深川めし 鶏団子入りちゃんこ汁 小松菜のごまみそあえ	あさり 豆腐、大豆、鶏肉、油揚げ 味噌	米、油 てんぷん、こんにゃく ごま、油、ごま油、砂糖	ごぼう、人参、生姜 生姜、人参、大根、白菜、ねぎ キャベツ、人参、小松菜
2 金	豆腐の日 (10/2)	○	麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル りんご	豚肉、大豆、豆腐	米、油、砂糖、ごま油、てんぷん ごま、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、 干し椎茸 もやし、人参、ニラ りんご
6 火		○	いかとさつまいものばら天井 田舎汁 野菜の生姜和え	いか、大豆 豆腐、味噌	米、小麦粉、油、さつまいも、 てんぷん、砂糖	人参、大根、えのきたけ、ねぎ キャベツ、水菜、小松菜、人参、生姜
7 水		○	米粉のクリームライス ほうれん草サラダ 梨	鶏肉、いか、豆乳 ベーコン	アルファ化米、油、米粉 油、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ ほうれん草、もやし、ホールコーン 梨
8 木		○	ごはん 炒めたくあん ししゃものからあげ かぶときゅうりの昆布茶あえ かきたま汁	ごはん ししゃも 豆腐、わかめ、卵	米 ごま、ごま油 てんぷん、小麦粉、油 てんぷん	たくあん漬け かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、ゆず果汁 えのきたけ、人参、ねぎ
9 金	世界の料理 メキシコ	○	手作りトルティーヤ タコスミート 野菜とサルサソース メキシコ風スープ ぶどうゼリー ミルクパン	豚肉、牛肉、大豆 鶏モモ肉、白いんげん豆 アガー	小麦粉、強力粉、オリーブ油 炒め油 オリーブ油 油、じゃがいも 砂糖	にんにく キャベツ、小松菜、パプリカ、にんにく、玉葱、 セロリ、トマト、ピーマン、レモン果汁 にんにく、人参、玉葱、ホールコーン、しめじ ぶどうジュース
13 火	ブックメニュー 秋鮭のひみつ	○	秋鮭のムニエル タルタルソースかけ ビーンズサラダ(ツナ、きゅうり) ジュリアンヌスープ	鮭、豆乳 ひよこめ、白いんげん豆、ツナ ベーコン	油、小麦粉、ノンエッグマヨ オリーブ油	玉葱 人参、きゅうり、玉葱 人参、玉葱、セロリ、キャベツ
14 水		○	舞茸ごはん 秋野菜の煮物 芋けんぴ	油揚げ 鶏肉、生揚げ	米、油、砂糖 油、里芋、こんにゃく、砂糖 さつまいも、油、砂糖	人参、まいたけ、いんげん 人参、大根、ごぼう、椎茸
15 木		○	カレーライス レモンのさっぱりサラダ ぶどう	鶏肉	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉 オリーブ油	にんにく、生姜、玉葱、人参 キャベツ、人参、水菜、レモン果汁、パセリ ぶどう
16 金	FC東京 コラボ給食	○	豚キムチ風ごはん ジャンボぎょうざ トックスープ	豚肉 豚肉、大豆	米、油 ごま油、てんぷん、餃子の皮、油 トック	人参、ねぎ、キムチ、ニラ にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ 玉葱、人参、白菜、チンゲン菜、干し椎茸
19 月	箸を正しく 持とう① ～給食委員会～	○	ごはん 魚の味噌噌焼き 野菜の千草あえ けんちん汁	メルルーサ、麦みそ 鶏肉、豆腐、油揚げ	米 砂糖、白ごま、米粒麦 ごま油 油、里芋、こんにゃく	白菜、人参、小松菜、もやし、えのきたけ 大根、人参、ごぼう、ねぎ
20 火		○	ココア揚げパン オーロラシチュー グリーンサラダ	鶏肉、豆乳	ミルクパン、砂糖、油 じゃがいも、油、小麦粉 油、砂糖	人参、玉葱、ホールコーン キャベツ、ブロッコリー、水菜、玉葱
21 水	ブックメニュー わかったさんの アップルパイ	○	スパゲティナポリタン 白菜とベーコンのスープ アップルパイ	豚肉、ウインナーソーセージ ベーコン	スパゲッティ、油 パイシート、砂糖、コーンスターチ	にんにく、人参、玉葱、ピーマン 白菜、人参、万能ねぎ りんご、レモン果汁
22 木	箸を正しく 持とう② ～給食委員会～	○	秋の香りごはん いわしのつみれ汁 大豆のカレー揚げ	鶏肉、油揚げ いわし、味噌、木綿豆腐 大豆	米、さつまいも、油 てんぷん てんぷん、油	しめじ、人参 ねぎ、ごぼう、人参、大根、白菜
23 金	ブックメニュー おいしい ぼうし	○	ポークハヤシライス 海藻サラダ ミルクプリン	豚肉 海藻ミックス アガー、牛乳、生クリーム	米、小麦粉、油 砂糖、油 カラメルソース	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム キャベツ、ホールコーン、玉葱、人参
26 月	箸を正しく 持とう③ ～給食委員会～	○	ごはん 鉄火みそ 肉豆腐 ひじきの和風サラダ	鶏肉、白味噌 豚肉、豆腐 干ひじき、ロースハム	米 砂糖、ごま油 しらたき、砂糖 ごま油、砂糖、ごま	人参、ニラ 人参、玉葱、しめじ、まいたけ、ねぎ 大根、小松菜、生姜、ねぎ
27 火		○	チャーハン(卵入り) 春雨スープ 中華サラダ	豚肉、なんと、卵 豚肉	米、油 春雨、ごま油 ごま油、砂糖、油	生姜、人参、干し椎茸、ねぎ 人参、たけのこ、もやし、小松菜、ねぎ キャベツ、水菜、人参、ホールコーン
28 水		○	さつまいもトースト ハンガリアシチュー ベーコンときのこのホットサラダ	牛乳、生クリーム ベーコン、豚肉、豆乳クリーム ベーコン	食パン、さつまいも、バター、砂糖 じゃがいも、小麦粉、油 油	玉葱、人参 にんにく、エリンギ、しめじ、キャベツ、人参
29 木		○	味噌煮込みうどん いかにかりんと揚げ ごまドレサラダ	豚肉、油揚げ、味噌、 いか わかめ	うどん、里芋 てんぷん、小麦粉、油 油、ごま	人参、大根、ごぼう、白菜、小松菜、ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参
30 金	ハロウィン (10/31) 献立	○	ガーリックライス ポトフ かぼちゃのチーズケーキ	ベーコン ウインナーソーセージ、豚肉 クリームチーズ、牛乳	米、オリーブ油 じゃがいも バター、砂糖、ホットケーキミックス、 クラッカー	にんにく、玉葱、パセリ 人参、玉葱、キャベツ、セロリ、かぶ かぼちゃペースト、レモン果汁

材料の都合により 献立を変更する場合があります。ご了承ください。

・今月の平均栄養価：エネルギー：599kcal たんぱく質：22.7g 食塩相当量：2.4g

・今月の調布市産野菜：きゅうり

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物：米、しめじ、えのき、ねぎ

