

今月の給食目標
食後の過ごし方を工夫しよう



令和8年 10月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	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
1木	世界の料理 「サイパン」	ミルクパン マヒマヒ(しいら)のフィナデニーソース ボキサラダ ABCマカロニ豆乳スープ	○	しいら 	ミルクパン てんぷん、油、三温糖 油、グラニュー糖 油、ABCマカロニ	玉葱、レモン、どうがらし きゅうり、大根、人参、玉葱、水菜、にんにく、どうがらし、レモン にんにく、人参、玉葱、白菜、ホールコーン
2金		ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のゆず和え 細切り昆布の五目汁	○	豚挽肉、押し豆腐 鶏もも肉、木綿豆腐、細切り昆布、けずり	米 油、生パン粉、砂糖、てんぷん 砂糖	玉葱、人参、大根 小松菜、人参、もやし、ぶなしめじ、ゆず 人参、たけのこ、ねぎ
5月	10/4 イワシの日	いわしの蒲焼丼 野菜の生姜和え きのこ豆腐のみそ汁	○	いわし 絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、てんぷん、油、砂糖 油	生姜 キャベツ、もやし、ほうれんそう、人参、生姜 ぶなしめじ、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ
6火		きのこピラフ 焼きじゃがコロッケ かぶとチキンのスープ ぶどう	○	豚挽肉 鶏肉	米、バター、油 油、じゃがいも、乾パン粉、小麦粉、オリーブ油 オリーブ油、ABCマカロニ	人参、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ 人参、玉葱、パセリ にんにく、人参、玉葱、かぶ、ぶなしめじ ぶどう
7水		あんかけ焼きそば 蒸し鶏のモリモリサラダ スティック大学芋	○	豚肉、いか、えび 鶏胸肉	蒸し中華めん、油、てんぷん、ごま油 さつまいも、油、白みつ、水あめ、黒ごま	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、白菜、干し椎茸、 チンゲン菜、さくらげ もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ、万能ねぎ
8木		すき焼き丼 小松菜としめじの和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	豚もも肉、焼き豆腐 わかめ 赤味噌、白味噌、けずり	米、油、しらたき、ざらめ 砂糖 じゃがいも	白菜、生しいたけ、えのきたけ、ねぎ キャベツ、ぶなしめじ、小松菜、人参 玉葱
9金	10月10日は 国の愛護デー	ブルーベリー蒸しパン サーモンときのこの豆乳クリーム カレーピーンズ	○	調製豆乳 鮭、調製豆乳 大豆	ブレミックス粉、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉、油 てんぷん、油	ブルーベリー、ブルーベリー(ソース) にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、パセリ
13火	さつまいもの日 	エビとさつまいものばら天丼 小松菜のお浸し きのこ汁	○	えび 絹ごし豆腐 糸削り	米、小麦粉、油、さつまいも、砂糖	生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、人参 小松菜、もやし、人参
14水		ミートソーススパゲティ 野菜ときのこのパベロンチーノサラダ バスチーズケーキ	○	刻み大豆、豚挽肉 クリームチーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、油 オリーブ油 砂糖、小麦粉、コーンフレーク	パセリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、 クラッシュポテト キャベツ、人参、ニラ、えのきたけ、ぶなしめじ、にんにく、 どうがらし
15木	きのこの日 	舞茸ごはん 秋野菜の煮物 芋けんぴ	○	油揚げ 鶏もも肉、生揚げ、厚削り	米、油、砂糖 油、里芋、こんにゃく、栗、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、生しいたけ
16金	10月16日は 世界食料デー WORLD FOOD DAY	ごはん 手作りだしふりかけ 肉じゃが みかん豆乳寒天	○	青のり、わかめご飯の素 豚ばら肉、けずり 粉寒天、調製豆乳	米 白ごま 油、じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	生姜、人参、玉葱、いんげん みかん缶
19月	世界の料理 「イタリア」	さつまいもトースト 目鯛のアクアパッツァ コールスローサラダ ぶどう	○	牛乳、生クリーム めだい、あさり ロースハム	食パン、さつまいも、バター、砂糖 オリーブ油 油	にんにく、トマト、パセリ キャベツ、人参、ホールコーン ぶどう
20火	郷土料理 「愛知県」	ごはん 名古屋風甘辛からあげ キャベツと昆布のさっぱり和え なすと小松菜の赤みそ汁	○	鶏もも肉 細切り昆布 木綿豆腐、赤味噌、けずり	米 小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖 油	にんにく キャベツ、人参 なす、小松菜、ねぎ
21水	FC東京コラボ給食 静岡県富士市の デザート	小豚キムチ炒めチャーハン 焼きししゃも わかめとチンゲン菜のスープ サイダーかん	○	豚肉 ししゃも 鶏もも肉、絹ごし豆腐、わかめ、けずり 粉かんでん	米、炒め油 てんぷん 砂糖、シロップ	人参、玉葱、ニラ、キムチ、ねぎ ねぎ、もやし、チンゲン菜
22木	FC東京 コラボ給食	鶏とゆずの塩ラーメン 小ジャンボきょうざ 水菜とわかめの中華サラダ ぶどう	○	鶏もも肉、刻み大豆 わかめ	蒸し中華めん、油 ごま油、てんぷん、餃子の皮、油 ごま油、砂糖、油	にんにく、生姜、もやし、チンゲン菜、ゆず にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ 人参、キャベツ、水菜、もやし ぶどう
23金	運動会 応援献立	勝つカレー 大根とカリカリ梅のサラダ ナタデココボンチ		豚挽肉、豚ひれ肉	米、油、小麦粉、バター、生パン粉、パン ごま油、砂糖 砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参 大根、水菜、人参、刻みカリカリ梅 みかん缶、パイナップル、ナタデココ、レモン
27火		さんまごはん 玉ねぎのさっぱりサラダ きのこのみそ汁	○	さんま わかめ 絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	米、米粒麦、てんぷん、油、砂糖	生姜汁 玉葱、きゅうり、人参、レモン 生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、人参、ねぎ
28水		麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル もちもちさつまドーナツ	○	豚挽肉、押し豆腐 調製豆乳	アルファ化米、油、砂糖、ごま油、てんぷん ごま油 ブレミックス粉、白玉粉、さつまいも、砂糖、黒ごま、油	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ もやし、人参、ニラ
29木		こぎつねごはん 大豆と小魚のカリカリ揚げ 豚汁 ぶどう	○	油揚げ 大豆 豚こま肉、木綿豆腐、油揚げ、白味噌、赤味噌、けずり	米、砂糖、白ごま てんぷん、油、砂糖 油、糸こんにゃく、じゃがいも	小松菜 ごぼう、大根、人参、ぶなしめじ、ねぎ ぶどう
30金	Halloween 	揚げパン かぼちゃチュー フレンチサラダ	○	鶏もも肉、牛乳、生クリーム	コッペパン、グラニュー糖、油 油、小麦粉、バター 油、砂糖	玉葱、人参、かぼちゃ キャベツ、人参、もやし、玉葱

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー612kcal、たんぱく質24.3g、脂質21.4g、食塩相当量1.9g

♪FC東京の選手がおすすめする給食

給食時間にごできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

