

10月 献立表

☆**太字**☆ で表記している献立は，七夕のリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。

令和８年９月３０日
調布市立杉森小学校

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料 赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1 (木)		○	チーズパン 鶏肉のガーリック炒め レンズ豆入りミネストローネ	鶏肉 ベーコン、レンズ豆、鶏がら	チーズパン オリーブオイル、油 オリーブオイル、じゃがいも、シェルマカロニ	にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、にんじん、かぼちゃ にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト	537 Kcal 25.2 g 24.9 g 2.5 g	ミネストローネに入っている「レンズ豆」は、その名のとおり真ん中が膨らんだ「レンズ型」の小さい豆です。
2 (金)		○	さつま芋ごはん 肉豆腐 野菜のマヨしょうゆあえ・梨	豚肉、焼き豆腐、厚削り	米、さつまいも 糸こんにゃく、砂糖 マヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、万能ねぎ 小松菜、にんじん、もやし、キャベツ ・ 梨	541 Kcal 22.2 g 16.8 g 1.5 g	これから土の中で育つ野菜が旬を迎えます。さつまいもはその代表格！小さい角切りにしてお米と一緒に炊きあげます。
5 (月)		○	さんまの蒲焼き丼 キャベツの煮びたし みそ汁	さんま 油揚げ みそ(赤・白)、削り節	米、押し麦、でんぷん、油、砂糖	生姜 キャベツ、にんじん、ぶなしめじ なす、白菜、ねぎ	634 Kcal 25.4 g 26.5 g 2.3 g	さんまを漢字で書くと「秋・刀・魚」。細長く光るその姿から刀の漢字が充てられました。秋刀魚も秋の味覚です！
6 (火)	FC東京コラボメニュー	○	豚キムチ丼 中華スープ ぶどう	豚ばら肉、鶏がら 絹ごし豆腐、鶏がら	米、押し麦、油、しらたき、砂糖、でんぷん ごま油、でんぷん	生姜、玉ねぎ、にんじん、キムチ、にら きくらげ、にんじん、ほうれん草、えのき茸、生姜、ねぎ ぶどう	557 Kcal 18.2 g 21.0 g 2.3 g	FC東京の選手が、体が大きくなるため、強くなるための献立を考えてくれました！選手にも人気のメニューが登場！
7 (水)		○	みそ煮込みうどん かぼちゃのごま和え みたらし団子	豚肉、油揚げ、みそ(赤・白)、だし昆布、削り節	冷凍うどん、油 白すりごま、砂糖 白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん	生姜、れんこん、にんじん、大根、小松菜、ねぎ かぼちゃ、いんげん、にんじん	556 Kcal 24.6 g 18.9 g	れんこん、にんじん、大根など根菜を使った「みそ煮込みうどん」です。生姜も入っていて体がポカポカ温まります。
8 (木)		○	ライス・バサのオーロラソース オニオンドレッシングサラダ お豆のスープ	バサ、生クリーム、ピザチーズ 鶏肉、白いんげん豆、大豆、鶏がら	米・マヨネーズ 砂糖、油 オリーブオイル	玉ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	528 Kcal 26.2 g 18.8 g 1.8 g	オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを合わせたピンク色のソースです。白身魚のバサにもよく合います♪
9 (金)		○	ビビンバ 大根とわかめの中華スープ りんご	豚挽き肉 生わかめ、絹ごし豆腐、鶏がら	米、ごま油、砂糖 ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、ぜんまい、たけのこ、もやし、豆もやし、小松菜、にんじん 大根、チンゲン菜、ねぎ りんご	537 Kcal 20.6 g 18.1 g 2.2 g	姉妹都市の長野県木島平村から届くりんごです。長野県には「りんご三兄弟」と呼ばれる３種類のりんごがあります☆
13 (火)		○	里芋ごはん かぶの浅漬け 石狩汁	鶏挽き肉、油揚げ 塩昆布 生揚げ、鮭、みそ(赤・白)、削り節	米、里芋、砂糖	にんじん、いんげん キャベツ、かぶ、生姜 にんじん、小松菜、ごぼう、キャベツ、ねぎ	530 Kcal 24.9 g 16.3 g 2.2 g	石狩汁は、北海道石狩市発祥の郷土料理です。石狩川は、かつて、日本一と言われるほど鮭がたくさん獲れました。
14 (水)		○	豆乳クリームスパゲッティ ひじきと豆のサラダ スイートポテト	ベーコン、鶏肉、豆乳、鶏がら 干しひじき、白いんげん豆 生クリーム	スパゲッティ、小麦粉、油、乳不使用マーガリン 油、砂糖 さつまいも、バター、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー むき枝豆、小松菜、ホールコーン	690 Kcal 25.0 g 26.5 g 1.5 g	密かに人気のスイートポテト。秘訣は、八百屋さんにスイートポテトに合うさつま芋を選んでもらっているからかも。
15 (木)		○	木島平村産のごはん・海苔の佃煮 ししゃものごま焼き、野菜の酢みそあえ 鶏肉と大根の煮物	焼きのり ししゃも・白みそ 鶏肉、削り節	木島平村産の米・砂糖 ごま、ごま油・砂糖 油、里芋、砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん 生姜、にんにく、にんじん、大根、いんげん	562 Kcal 29.7 g 18.1 g 2.0 g	木島平村産のお米は、白米でも甘くておいしいのですが、ごはんがすすむ海苔の佃煮と合わせると最強です！！
16 (金)	FC東京コラボメニュー	○	ごはん・ジャンボ揚げ餃子 バンサンスー 中華風コーンスープ	豚挽き肉 ロースハム、緑豆春雨 卵、絹ごし豆腐、鶏がら	米・ごま油、餃子の皮、油 砂糖、ごま油	ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく きゅうり、もやし、にんじん ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	595 Kcal 22.3 g 20.4 g 2.2 g	ジャンボ揚げ餃子もFC東京の選手のおすすめメニュー！**太字**で書いている献立がコラボメニュー。杉森小でも大人気！
19 (月)		○	厚揚げそぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 ぶどう	生揚げ、鶏挽き肉 みそ(赤・白)、削り節	米、押し麦、油、砂糖、糸こんにゃく、でんぷん	生姜、たけのこ、にんじん、グリンピース キャベツ、かぼちゃ、大根、ねぎ ぶどう	552 Kcal 24.4 g 17.0 g 2.2 g	厚揚げと生揚げは、呼び方が異なりますがどちらも同じ！大豆から作った豆腐を切って油で揚げています。
20 (火)		○	海鮮あんかけ焼きそば 鶏ささみのウースータン りんご	豚肉、いか、ほたて、かまぼこ、鶏がら 鶏ささみ、絹ごし豆腐、鶏がら	蒸し中華麺、ごま油、油、でんぷん でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、チンゲン菜、もやし、きくらげ ねぎ、ほうれん草 りんご	549 Kcal 26.3 g 19.7 g 2.8 g	中国語で「スー」は「絲」と書きます。「糸のように細長く切る」という意味があり、スープのささ身は糸切りです。
21 (水)	ワールドランチ	○	『スペイン』 今年６月から７月にかけて開催されたワールドカップ2026優勝国！オリーブオイルを使った地中海料理がスペイン料理の原点です。 チキンパエリア スパニッシュオムレツ ソパ・デ・アッホ	鶏肉 卵、生クリーム、ロースハム ベーコン、鶏がら	米、押し麦、オリーブオイル、バター 油、じゃがいも オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ(赤・黄)、マッシュルーム 玉ねぎ、クラッシュトマト にんにく、玉ねぎ、黄パプリカ、セロリー	530 Kcal 22.2 g 22.4 g 2.7 g	スペイン語で「ソパ」は「スープ」、「アッホ」は「にんにく」のことで、スペインのカスティーリャ地方発祥の伝統的なスープです。
22 (木)		○	枝豆と塩昆布のごはん・蓮根のきんぴら 鮭のチャンチャン焼き 沢煮椀	塩昆布・鶏肉 鮭、白みそ 豚肉、削り節、だし昆布	米・油、砂糖 バター、砂糖	むき枝豆・れんこん、にんじん 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、えのき茸 ごぼう、にんじん、大根、水菜	540 Kcal 31.2 g 14.8 g 2.2 g	鮭のチャンチャン焼きは、大きな鉄板で野菜と鮭を焼く音が「チャンチャン」と聞こえることからその名がつきました。
23 (金)	スポフェス応援献立	○	チキン☆カツカレー☆ カラフルサラダ ☆サイダーポンチ☆	鶏もも肉、鶏肉、鶏がら 寒天缶	米、押し麦、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、乳不使用マーガリン 油、オリーブオイル、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、グリンピース キャベツ、赤パプリカ、にんじん、きゅうり みかん缶、パイン缶、白桃缶	722 Kcal 25.4 g 24.5 g 1.9 g	スポフェス前日！給食をモリモリ食べて本番に臨もう！リクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです☆
27 (火)		○	いかと舞茸のばら天丼 野菜の塩麹あえ すまし汁・柿	いか かまぼこ、削り節、だし昆布	米、でんぷん、さつまいも、油、三温糖	生姜、舞茸 大根、キャベツ、にんじん ねぎ、たけのこ、白菜、糸みつば・柿	538 Kcal 19.8 g 16.0 g 2.4 g	秋の味覚と言えば「きのこ」！♪きのこのこのこげんきのこエリンギ舞茸ぶなしめじ♪今日は舞茸を使います！
28 (水)	ブックメニュー	○	焼豚チャーハン 🕮 ツナキムチーズ春巻き チンゲン菜とコーンのスープ	焼き豚 ツナ、ピザチーズ 豚肉、絹ごし豆腐、鶏がら	米、押し麦、ごま油 春巻きの皮、小麦粉、油 ごま油、でんぷん	にんじん、ねぎ、たけのこ、むき枝豆 キムチ、大葉 チンゲン菜、ねぎ、ホールコーン	571 Kcal 24.7 g 22.5 g 2.8 g	キムチとツナの春巻き…。あ、ツナキムチーズにしよう！と決めた名前です。食材が３つ隠れていますが、わかるかな？
29 (木)	日本味めぐり	○	『熊本県』 九州の中央に位置する熊本県は、阿蘇山や天草諸島など自然豊かな地域で、スイカとトマトの生産量が日本一！ ぶえん寿司 がね だご汁	鶏挽き肉、油揚げ、真鯛 鶏肉、いりこ、だし昆布	米、砂糖、ごま さつまいも、小麦粉、砂糖、油 小麦粉、白玉粉	生姜、切干大根、ごぼう、万能ねぎ 生姜 干し椎茸、ごぼう、白菜、大根、にんじん、ねぎ	634 Kcal 20.8 g 16.6 g 2.3 g	九州では、カニのことを「がね」と呼ぶそうです。カニの脚に見立てたさつま芋の細切りを油で揚げますが、生姜と一緒に揚げるのが熊本流です。
30 (金)		○	チキンライス キャベツのスープ ハロウィンパイ	鶏肉 ひよこ豆、鶏がら 牛乳、ミルクココア	米、油 砂糖、餃子の皮、油	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、ホールコーン、マッシュルーム、トマトピューレ にんじん、かぶ、キャベツ かぼちゃ、かぼちゃペースト	577 Kcal 19.3 g 13.9 g 2.2 g	10月31日はハロウィーン🎃 ココアでジャック・オー・ランタンの顔を描いたハロウィンパイを作ります☆

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。　木島平村産：米、えのき茸、ぶなしめじ、きくらげ、りんご　　地場野菜：今月はありません。

🕮 はブックメニューの日です。
今月は『きょうはソンミのうちでキムチをつけるひ！』（文：チェ・インソン/絵：パン・ジョンファ/訳：ピョン・キジャ）にちなんだ献立です。