

※10月から献立表の
形式を変更します。



10月の献立表・給食だより

令和8年9月30日
調布市立滝板小学校

日	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	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, おおむぎ(押麦), 油, 砂糖, でんぶん	玉葱, もやし, ねぎ, あさつき, にんにく, 生姜
	具沢山みそ汁	○	油揚げ, みそ		ごぼう, 大根, ねぎ, かぼちゃ, 小松菜, しめじ
	梨				梨
2 金	ソース焼きそば		豚肉, 青のり	蒸し中華めん, 油	人参, 玉葱, もやし, キャベツ
	ABCマカロニスープ	○	鶏肉	油, マカロニ	人参, キャベツ, パセリ, 玉葱
	野菜チップ			さつまいも, じゃがいも, 油	人参, ごぼう, れんこん
5 月	ドライカレー		豚挽肉, 大豆	米, 油, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース
	ワカとコーンのサラダ	○	生わかめ	油, 砂糖	コーン, キャベツ, もやし, 人参
	柿				かき
6 火	黒砂糖パン			パン	
	ポテトグラタン	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, もやし, コーン, 玉葱, りんご
	秋野菜のミネストローネ		ベーコン	油, さつまいも	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, かぼちゃ, れんこん, ホールトマト, パセリ
7 水	和風きのこスパゲッティ		鶏肉, ベーコン, 刻みのり	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, ほうれんそう, しめじ, エリンギ
	トマトとキュウリの中華サラダ	○		油, ごま油, 砂糖	トマト, きゅうり
	スイートポテツ		白いんげんまめ(甘煮), 豆乳	さつまいも, マーガリン, 砂糖	
8 木	キムチチャーハン		豚肉	米, 油	ねぎ, 椎茸, 人参, ビーマン, キムチ
	中華ｽｰﾌﾟ	○	豆腐	ごま油, でんぶん	きくらげ, チンゲン菜, 白菜, 人参, 生姜, ねぎ
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖	みかん, パイン, レモン
9 金	ごはん			米	
	ジャンボ揚げ餃子	○	豚挽肉, 刻み大豆	ごま油, 餃子の皮, 油	ねぎ, キャベツ, 椎茸, ニラ, 生姜, にんにく
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし, 人参
	中華風コーンスープ		豆腐	でんぶん	たけのこ, チンゲン菜, ねぎ, コーン
	菊花みかん				みかん
13 火	わかめごはん		炊き込みわかめ	米	
	ツナカレーコロッケ	○	豚挽肉, ツナ	油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	玉葱, 人参
	こんにゃくサラダ			潮菜こんにゃく, ごま油, 油, 砂糖	キャベツ, ブロッコリー, 人参
	白菜のｽｰﾌﾟ		鶏肉		玉葱, 白菜, 水菜, 小松菜, ねぎ
14 水	スープスパゲッティ		鶏肉	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, 生姜, 玉葱, エリンギ, しめじ, ごぼう, 人参, ブロッコリー
	ひじきと豆のサラダ	○	干ひじき, 白いんげん豆	油, 砂糖	むき枝豆, 小松菜, コーン
	りんご蒸しパン		調製豆乳	蒸しパンミックス, マーガリン, 砂糖	りんご
15 木	ごはん			米	
	鯖の味噌煮	○	鯖, 昆布, 赤味噌	三温糖	生姜
	ごまドレッシングサラダ			油, 砂糖, ごま	もやし, キャベツ, 人参
	沢煮碗		豚肉		ごぼう, 人参, 大根, えのき, 水菜
16 金	豚肉とごぼうの混ぜご飯		豚肉	米, ごま油, 糸こんにゃく, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参, いんげん
	いかの葱塩焼き	○	いか	砂糖, 白いりごま, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ
	大根のそぼろ煮		豚挽肉, 生揚げ	油, こんにゃく, 砂糖, でんぶん	生姜, 人参, 筍, 玉葱, 大根, いんげん
19 月	カレーﾗﾌﾞのﾁｮｲｽｰｽかけ	○	豚挽肉, ベーコン, 調製豆乳	米, 油, 小麦粉, マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム, コーン, ブロッコリー
	チキンサラダ		鶏肉ささ身	ごま, 砂糖, 油	きゅうり, 人参, キャベツ, コーン, ねぎ, 生姜
20 火	鮭ごはん		鮭	米	
	鶏肉と里芋のうま煮	○	鶏もも肉, 生揚げ	油, 里芋, 砂糖	ごぼう, 人参, 大根, 椎茸, いんげん
	みそ汁		生わかめ, みそ		ねぎ, 白菜, ほうれんそう, かぶ



21 水	親子丼	○	鶏肉、卵、刻みのり	米、糸こんにやく、砂糖	玉葱、人参、椎茸、グリーンピース
	白身魚のウースタン		メルルーサ、豆腐	でんぶん	チンゲン菜、ねぎ
	りんご				りんご
22 木	シナモントースト	○		パン、マーガリン、グラニュー糖	
	豆腐のストロガノフ		豚肉、豆腐	油、砂糖、小麦粉、マーガリン	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、グリーンピース、マッシュルーム
	和風マセドアンサラダ			じゃがいも、油、砂糖	人参、ブロッコリー、コーン
23 金	五穀豆ごはん	○	大豆	米、黒米、米粒麦、あわ、ひえ、ごま	
	イガ蒸し		豚挽肉、豆腐	もち米、でんぶん	生姜、ねぎ、椎茸
	ひじきサラダ		干ひじき、ハム	砂糖、ごま油	大根、人参、きゅうり、生姜
	お月見ゼリー		アガー	砂糖、白玉団子	ぶどうジュース
26 月	ごはん	○		米	
	卵入り豚キムチ炒め		豚肉、卵	油、マヨネーズ、ごま油	生姜、玉葱、人参、キャベツ、ニラ、もやし、キムチ
	ブロッコリー			ごま油	ブロッコリー
	五目中華スープ		生わかめ、豆腐、鶏肉	でんぶん	チンゲン菜、ねぎ
	りんご				りんご
27 火	チキンときのこのピラフ	○	鶏肉	米、オリーブ油	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、しめじ、マッシュルーム
	魚のバーベキューソース		メルルーサ	でんぶん、油、砂糖	にんにく、ねぎ、りんご、レモン汁
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン、ウィンナー、レンズまめ		玉葱、白菜
28 水	トマト担担麺	○	豚挽肉	蒸し中華めん、ごま油、砂糖、ごま	たけのこ、もやし、ニラ、生姜、にんにく、ねぎ、トマト
	中華サラダ			砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、コーン
	菊花みかん				みかん
29 木	枝豆と塩昆布のだし茶漬け	○	塩昆布、刻みのり	米、ごま	冷凍枝豆、みつば
	ししゃものさざれ焼き		ししゃも	マヨネーズ、パン粉	
	じゃが芋のカレーきんぴら		豚挽肉	油、じゃがいも、砂糖	人参、玉葱、ピーマン
30 金	ガーリックトースト	○		パン、マーガリン	にんにく、パセリ
	かぶの豆乳シチュー		鶏肉、調製豆乳	油、じゃがいも、小麦粉	玉葱、人参、かぶ、コーン、パセリ
	パンプキンプリン		アガー、調製豆乳	砂糖	かぼちゃピューレ

※仕入れや行事の都合により、変更になることがあります。

※蒸し中華めん、ハム、ベーコン、マーガリン、マヨネーズ、パン粉は、乳・卵を使用していません。

※しめじ、えのきだけ、生きくらげ、りんごは木島平村のものを使用します。里芋は、市内産のものを使用します。

10月平均栄養価		
エネルギー	594kcal	たんぱく質 23.5g

た

もの

食べ物の

もったいない

を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

10月の献立より

13日（火）ブックメニュー

「こまったさんのコロッケ」という本の」中に出てくるツナカレーコロッケを作ります。美味しきれいに出来上がるように頑張ります。

23日（金）十三夜

十三夜は、旧暦の9月13日の夜のことで。十五夜の約1か月後に訪れます。すすきや、秋の作物をお供えし、収穫に感謝する風習があります。「豆名月」とも呼ばれ、大豆などをお供えしました。

給食では、「五穀豆ごはん」とデザートに「お月見ゼリー」を提供します。

FC東京コラボ給食を実施します！

FC東京の選手が食べている「アスリート給食」のレシピをもとに、体づくりや体力向上に必要な栄養について楽しく学べる給食です。

今回のコラボ給食では、FC東京の選手が選んだメニューを給食で提供します。

9日（金）ジャンボ揚げ餃子

26日（月）卵入り豚キムチ炒め

ご家庭でも、ぜひ「今日の給食どうだった？」と給食について話してみてください。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残さないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知らずとも大切です

「お皿ピカピカ」をめ目指しましょう