



10月給食だより

令和7年 9月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

秋を楽しむお月見の行事

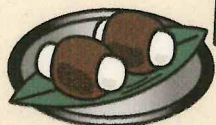
ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

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!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



調布市制施行70周年 お祝いこんだて

調布市は昭和30年（1955年）に誕生し、令和7年4月1日に市制施行70周年を迎えました。

10月9日（木）は、70周年をお祝いして右の記念ロゴがプリントされた特別なコロッケが給食で出ます。楽しみにしてくださいね。



調布市制施行70周年記念ロゴ

10月のこんだて

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、
なめこ・しめじが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する
場合があります。ご了承ください。

日曜	献立名	旬の食材 牛乳 行事食 など	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 水	マーガリンパン 白身魚のプロヴァンス風 バジルポテサラ ウインナーの洋風スープ	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、ウインナー	パン、あぶら、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン
2 木	鯉の香りがはん とり肉の香味ソースかけ なめこのみそ汁	○ 	さけ なめこ ぎゅうにゅう、さけ、じゃこ、とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、でんぶ、こむぎこ、さとう	ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、パプリカ、こまつな、なめこ、だいこん、にんじん
3 金	五目焼きそば みのむしくん ナムル	○ 	さつまいも ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、ちょうせいでんにゅう、のり	ちゅうかめん、あぶら、さつまいも、さとう、マーガリン、こむぎこ、コーンフレーク、パンこ、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、こまつな、にんにく
6 月	ごはん 揚げとりと里芋のみそ煮 のりのつくだ煮 月見だんご	○ 	十五夜 こんだて ぎゅうにゅう、のり、とりにく、さつまいも、かつおぶし、みそ	こめ、さとう、でんぶ、あぶら、こんにやく、さといも、しらたまだんご	だいこん、にんじん、たけのこ、こまつな
7 火	手作りココアパン 豆乳チャウダー グリーンサラダ	○	ぎゅうにゅう、ちゅうせいでんにゅう、とりにく、いんげんまめ	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、キャベツ、きゅうり、えだまめ
8 水	ごはん きんぴら 千草焼き 切干大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、しょうが、ピーマン、ねぎ、きりぼしだいこん、ぶなしめじ
9 木	ハヤシライス 70周年お祝いコロッケ フレンチサラダ	70 	ジョア 調布市 70周年記念 こんだて ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	こめ、あぶら、こむぎこ、マーガリン、いらすとといりぼてところつけ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ぶなしめじ、トマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン
10 金	ごはん 酢豚 ほうれん草のスープ	○ 	目の健康 デー ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、でんぶ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、たけのこ、しいたけ、だいこん、コーン、ほうれんそう
14 火	麺ラーメン とりつくね 韓国風のりサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず、ちゅうせいでんにゅう、のり	ちゅうかめん、でんぶ、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、たまねぎ、えだまめ、こまつな、きゅうり
15 水	ごはん バリバリ漬け すき焼き風煮物 水ようかん	○ 	しいたけ ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、あずき、かんてん	こめ、あぶら、こんにやく、さとう	はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、まいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり、パプリカ、にんにく
16 木	ポテマヨドッグ カレースープ ラビットサラダ	○	ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく、ベーコン	コッペパン、あぶら、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、さとう、こむぎこ	たまねぎ、コーン、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン
17 金	煮飯 魚のかわりみそ焼き 野菜の煮びたし 飛鳥汁	○ 	郷土料理 奈良県 (なら) ぎゅうにゅう、たら、みそ、あぶらあげ、とりにく、とうふ、かつおぶし、こんぶ、ちゅうせいでんにゅう	こめ、あぶら、ごま、エッグフリーマヨネーズ	だいこんのは、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こねぎ
20 月	ごはん 庫揚げと野菜の炒め物 わかさぎの唐揚げ 根菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、わかさぎ、ぶたにく、きぬあつあげ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶ、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ、だいこん、ごぼう、こまつな
21 火	ガバオライス タイ風スープ 二色ゼリー	○ 	世界の料理 タイ ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、とりにく、かんてん	こめ、あぶら、さとう、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パプリカ、もやし、しゅんぎく、レモン、オレンジジュース、ぶどうジュース、バナナ
22 水	ごはん 白薬の梅おかか和え さんまの昆布煮 さつまいも汁	○ 	さんま ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、おかか、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、あぶら、さつまいも、こんにやく	にんにく、しょうが、はくさい、こまつな、にんじん、うめぼし、こねぎ
23 木	家常豆腐丼 ワンタンスープ りんご	○ 	りんご ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ワンタンのかわ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、もやし、こまつな、りんご
24 金	クリームボックス 秋野菜のポトフ ごぼうのバリバリサラダ	○ 	かぼちゃ さつまいも しめじ ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにく、ウインナー、だいず	パン、さとう、コーンスターチ、バター、さつまいも、あぶら、エッグフリーマヨネーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ごぼう、もやし、きゅうり
27 月	中華風炊き込みご飯 あんかけしゅうまい 春雨サラダ	○	ぎゅうにゅう、やきふた、とりにく、だいず、かつおぶし、ハム	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、しゅうまいのかわ、はるさめ	しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、こまつな、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり
28 火	ごはん ささみと野菜のさっぱり和え 鯖のぬかだき 七彩汁	○ 	さば ぎゅうにゅう、さば、とりにく、のり、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、こめぬか、さとう、あぶら、さといも	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、かんぴょう、ごぼう、だいこん、かぼちゃ、ねぎ
29 水	ツナピラフ 秋なすのミートグラタン オレンジドレッシングサラダ	○ 	秋なす ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、にんにく、なす、キャベツ、はくさい、きゅうり、オレンジジュース
30 木	えびと舞茸のばら天丼 のっぺい汁 バナナ	○ 	まいたけ ぎゅうにゅう、えび、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶ、あぶら、こむぎこ、さとう、さといも	まいたけ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、バナナ
31 金	クリームスパゲッティ コーンフレークサラダ かぼちゃマフィン	○ 	ぎゅうにゅう、とりにく、ちゅうせいでんにゅう	スパゲッティ、あぶら、マーガリン、こむぎこ、コーンフレーク、さとう、ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、コーン、キャベツ、パプリカ、きゅうり、かぼちゃ