

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
1 水	麦ごはん		ごま入り味噌汁 ししゃもの磯辺焼き(2) じゃがいもの旨煮	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, し しゃも, 青のり, さつま揚げ	ごぼう, 人参, 大根, 長葱, いんげ ん	724 28.9
2 木	ごはん		中華コーンスープ タッカルビ フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	米, 油, 片栗粉, 砂糖, さつまい も	牛乳, 卵, 鶏肉, 味噌, ヨーグル ト	人参, 玉葱, とうもろこし, えの き, <b>チンゲン菜</b> , しょうが, にんに く, キャバツ, ピーマン, 桃, パイ ナップル, ナタデココ	776 26.3
3 金	麦ごはん		じゃがいもとわかめの味噌汁 さばのカレー焼き 白菜の煮浸し	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 油	牛乳, わかめ, 生揚げ, 味噌, さ ば, さつま揚げ	玉葱, 長葱, しょうが, 人参, 白菜, <b>小松菜</b>	722 32.4
6 月	ゆかりごはん		芋煮汁 厚焼き玉子 白玉ぜんざい	米, 油, さといも, 砂糖, 白玉団 子	牛乳, 豚肉, 厚焼き玉子, あずき	人参, ごぼう, こんにゃく, 白菜, 長葱	754 27.2
7 火	麦ごはん		大根と油揚げの味噌汁 さわらのねぎ塩焼き ごま肉じゃが	米, 麦, 砂糖, ごま油, 油, じゃ がいも, ごま	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さわ ら, 豚肉	人参, 大根, 長葱, しょうが, にん にく, 玉葱, こんにゃく, いんげん	746 35.1
8 水	中華麺 (個包装)		味噌バターラーメンのつゆ 春巻 フルーツミックス	中華麺, ごま油, ごま, バター, 春巻, 油, ゼリー	牛乳, 豚肉, 味噌	にんにく, しょうが, 人参, もやし, とうもろこし, <b>小松菜</b> , 桃, り んご, パイナップル	789 28.3
9 木	麦ごはん		トックスープ スタミナ肉炒め ひじきサラダ (中華ドレッシング)	米, 麦, 油, トック, ごま油, 砂 糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, ひじき	玉葱, 白菜, 長葱, しょうが, にん にく, 人参, ピーマン, もやし, きゅうり	768 30.7
10 金	ミルク食パン	発酵乳 (ブルーベリー)	トマトクリームシチュー アジナゲット(2) キャロットサラダ (フレンチドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, ルウ, バ ター, ドレッシング	発酵乳(ブルーベリー), 鶏肉, レンズ豆, 牛乳, スキムミルク, アジナゲット	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, ト マト, キャバツ, とうもろこし	736 29.5
14 火	麦ごはん		豚玉丼 ごま和え りんご (缶)	米, 麦, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, 卵, 油揚げ	しょうが, 人参, 玉葱, こんにゃ く, <b>小松菜</b> , 白菜, りんご	739 28.4
15 水	麦ごはん		生揚げのチリソース煮 焼きぎょうざ(2) 温ナムル	米, 麦, ごま油, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ぎょうざ	しょうが, にんにく, 人参, 玉葱, 椎茸, <b>長葱</b> , もやし, <b>小松菜</b>	768 28.5
16 木	麦ごはん		かき玉汁 白身魚の甘だれかけ 茎わかめの炒め煮	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま	牛乳, かまぼこ, 卵, たら, 鶏 肉, 茎わかめ	人参, 玉葱, <b>小松菜</b> , こんにゃく	727 33.2

# 10月

## 6日(月)十五夜献立

秋是一年のうちで最も月がきれいに  
見える季節とされ、月を鑑賞するお月見  
行事が行われてきました。ちょうどこの  
時期に里芋が収穫されることから、里芋  
をお供えしたり、『きぬかつぎ』など里芋  
料理を食べたりする風習もあり、別名で  
『芋名月』と呼ばれています。  
給食では『芋煮汁』に里芋を使用して  
います。味わって食べてみてください。

**きぬかつぎ** 里いもを皮付きてゆて  
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。

## 10日(金)キャロットサラダ

**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!**

かぼちゃ  
ほうれん草  
うなぎ  
レバー  
にんじん

ビタミンAは油と一緒に  
とると吸収がよくなります。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細  
献立表にてお願いいたします。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
17 金	コッパパン (背わり)		ポトフ カレーミート ごぼうサラダ(ソイドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, ルウ, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, ウインナー, 豚肉, 大豆, レンズ豆	玉葱, 人参, <b>キャベツ</b> , しょうが, にんにく, トマト, とうもろこし, ごぼう, 大根	738 31.9
20 月	ごはん		味噌けんちん汁 豚肉のしょうが炒め ゆで野菜(和風ドレッシング)	米, さといも, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま, ドレッシング	牛乳, 生揚げ, 味噌, 豚肉	人参, 大根, こんにゃく, <b>長葱</b> , 玉葱, しょうが, もやし, <b>小松菜</b>	726 26.9
21 火	麦ごはん		鶏ごぼう汁 あじの南蛮漬け 大豆と大根の煮物	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, あじ, ちくわ, 大豆	ごぼう, えのき, <b>小松菜</b> , 人参, 玉葱, 大根, こんにゃく, しょうが, いんげん	758 35.7
22 水	麦ごはん		生揚げとひき肉のあんかけ丼 チンゲン菜ともやしのソテー みかん	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉	しょうが, にんにく, 椎茸, 人参, 玉葱, いんげん, <b>チンゲン菜</b> , しめじ, もやし, みかん	740 30.4
23 木	麦ごはん		呉汁 さわらのソイネーズ焼き わかめサラダ(柑橘ドレッシング)	米, 麦, じゃがいも, マヨネーズ, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さわかめ	人参, 大根, <b>長葱</b> , もやし, きゅうり	741 36.4
24 金	食パン		ジュリエンヌスープ 鶏肉のマスタード焼き スイートポテト	パン, 油, 砂糖, さつまいも, バター	牛乳, ベーコン, レンズ豆, 鶏肉, クリーム	人参, 玉葱, <b>キャベツ</b> , えのき, にんにく	739 27.5
27 月	ごはん		チンゲン菜と玉子のスープ 酢豚 パイナップル(缶)	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	人参, もやし, <b>チンゲン菜</b> , しょうが, 玉葱, 筍, ピーマン, パイナップル	735 27.5
28 火	麦ごはん		ビーンズカレー えびと野菜のソテー ぶどう(2)	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ひよこまめ, 大豆, スkimミルク, チーズ, えび	にんにく, しょうが, 人参, 玉葱, りんご, <b>キャベツ</b> , しめじ, <b>小松菜</b> , ぶどう	828 31.1
29 水	さつまいも芋		大根の味噌汁 いわしのから揚げ 荳わかめ入りきんぴら	米, さつまいも, 片栗粉, 小麦粉, 油, ごま油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, いわし, さつまいも, 荳わかめ	大根, 人参, えのき, <b>小松菜</b> , しょうが, ごぼう, こんにゃく	720 30.1
30 木	麦ごはん		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) 豚肉の塩炒め	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, わかめ, 卵, シューマイ, 豚肉	人参, 白菜, 椎茸, にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, <b>長葱</b>	731 32.0
31 金	食パン		かぼちゃのシチュー ハンバーグのトマトソースかけ キャベツとツナのソテー	パン, 油, バター, ルウ, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, スkimミルク, チーズ, ハンバーグ, ツナ	玉葱, 人参, かぼちゃ, しめじ, にんにく, トマト, <b>キャベツ</b>	758 36.0

**10月16日**  
世界食料デー  
WORLD FOOD DAY

世界食料デーとは、国連が定めた『世界の食料問題を考える日』です。  
2024年に飢餓に直面した人は約6億7300万人います。この数字は日本の人口約6倍に当たります。世界で見ると12人に1人が十分に食事をとることができません。この状況を見て、私たちに何ができるでしょうか。『食品ロスをなくすため、給食を残さず食べる』というのもできることの一つです。この機会に考えてみましょう。

世界で作られた食べ物の40%が捨てられている

60% (good) 40% (waste)

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★  
チンゲン菜、長葱

★瑞穂町生産者★  
小松菜、キャベツ

給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

