



よていこんだてひょう



令和8年10月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるものになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをとのえる	びこう
1木	ターメリックライス ぎゅうにゅう	スパイシーポップビーンズ いもとペーコンのガーリックソテー えびとはくさいのクリームに		ぎゅうにゅう・だい す・ペーコン・とり く・えび	こめ・あぶら・でんぶ ん・こめこ・じゃがい も・こむぎこ・なまク リーム	にんにく・とうもろこし・たま ねぎ・しょうが・にんじ ん・マッシュルーム・はくさい	今月の献立より 13日(火) <手作りメニュー> 13日の給食では、手作 りのジャンボしゅうまい を提供します。大きな皮 でひとつひとつ包み、丁 寧に蒸して作ります。 23日(金) <十三夜> 十三夜とは、旧暦の9月 13日の夜に見える美し い月のことで、十五夜 (中秋の名月)から約1 か月後に訪れます。 今年は、10月23日が中 秋の名月にあたります。
2金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき なまあげのにらたまいため なるときんときのみそしる	徳島県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・なまあげ・ たまご・みそ	こめ・あぶら・ごまあ ぶら・さとう・オイス ターソース・でんぶ ん・さつまいも	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・たけのこ・にら・ごぼう ・えのきたけ・ながねぎ	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそめこめあげ(あげ) だいいんサラダ なすいりマーボー豆腐		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおのり・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・ごまあぶ ら・さとう・オイス ターソース	にんじん・とうもろこし・だい こん・きゅうり・しょうが・にん にく・しいたけ・たまねぎ・たけ のこ・なす・ながねぎ・にら	
6火	ポークカレー ライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう	やさしいせんぎりのため ポークカレーライス(ぐ) みかんかん		ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく	こめ・おおむぎ・あぶ ら・じゃがいも・こむ ぎこ・バター	みかん・にんじん・ごぼう・も やし・ピーマン・しょうが・に んにく・セロリー・たまねぎ・ りんご・トマト	23日(金) <十三夜> 十三夜とは、旧暦の9月 13日の夜に見える美し い月のことで、十五夜 (中秋の名月)から約1 か月後に訪れます。 今年は、10月23日が中 秋の名月にあたります。
7水	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	さけのなしいりおろし ソースかけ(あげ) ぶたにくとやさしいのケチャップに やさしいスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・とりにく	とうにゅうパン・こめ こ・でんぶ・あぶ ら・さとう・じゃがい も	なし・だいいん・にんにく・ しょうが・にんじん・たま ねぎ・しめじ・ピーマン・セロ リー・キャベツ・とうもろこし	29日(木) <手作りメニュー> 29日の給食では、手作 りのかぼちゃケーキを提 供します。粉がダマにな らないようにしっかりと 混ぜ、なめらかな生地に 仕上げてから焼きます。
8木	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも ホイコーロー とうふのちゅうかスープ	徳島県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・ぶた にく・みそ・とうふ・わ かめ	こめ・さつまいも・あぶ ら・さとう・みずあめ・で んぶ・オイスターソー ス・ごまあぶら・いりこま	にんにく・しょうが・たけの こ・にんじん・キャベツ・ピー マン・しいたけ・えのきたけ・ チンゲンサイ・ながねぎ	29日(木) <手作りメニュー> 29日の給食では、手作 りのかぼちゃケーキを提 供します。粉がダマにな らないようにしっかりと 混ぜ、なめらかな生地に 仕上げてから焼きます。
9金	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのさいきょうみそだれがけ ぶたにくとさつまいものあまからに けんちんしる		ぎゅうにゅう・あかう お・みそ・ぶたにく・ あぶらあげ・とうふ	こめ・あぶら・さと う・でんぶ・さつまい も・こんにゃく・さ といも・ごまあぶら	にんじん・さやいんげん・ごほ う・だいいん・ながねぎ	29日(木) <手作りメニュー> 29日の給食では、手作 りのかぼちゃケーキを提 供します。粉がダマにな らないようにしっかりと 混ぜ、なめらかな生地に 仕上げてから焼きます。
13火	ごはん ぎゅうにゅう	ジャンボしゅうまい きりぼしだいいんのものに ごまだんたんぶらうみそしる	手作りメニュー	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ほたて・あぶらあ げ・なまあげ・みそ	こめ・しゅうまいのかわ・ ごまあぶら・オイスター ソース・さとう・でんぶ ん・あぶら・ねりこま・す りこま	たまねぎ・とうもろこし・しい たけ・しょうが・きりぼしだいい んに・にんじん・さやいんげん・にん にく・キャベツ・もやし・ながねぎ	 今月の地域の紹介 2日(金) 8日(木) 15日(木) <徳島県> 鳴門金時は、徳島県鳴 門市で一番最初に作ら れたことから、この名 が付いたと言われてい ます。10月の給食では、 鳴門金時を使った料理 がたくさん登場します。
14水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおこじやき ぶたにくとやさしいのあまからいため さわにわん	やさしいとざっくく のふりかけ	ぎゅうにゅう・さわ ら・ぶたにく・こん ぶ・かつおぶし	こめ・あぶら・じゃ がいも・さとう・いりこ ま・ひえ・とうもろこ し・キヌア	ごぼう・にんじん・もやし・さや いんげん・しいたけ・だいいん・え のきたけ・ ごまっつ ・みつば・ひろ しま・みずな・だいこんば・トマ ト・かぼちゃ・まっちゃん	 今月の地域の紹介 2日(金) 8日(木) 15日(木) <徳島県> 鳴門金時は、徳島県鳴 門市で一番最初に作ら れたことから、この名 が付いたと言われてい ます。10月の給食では、 鳴門金時を使った料理 がたくさん登場します。
15木	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいものきなこがらめ おろしぶた ちゅうかコンスープ	徳島県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・きな こ・ぶたにく・とり く・たまご	こめ・さつまいも・あ ぶら・さとう・いりこ ま・でんぶ	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・ながねぎ・だ いこん・しそ・とうもろこし・ ご まっつ	2日(金) 8日(木) 15日(木) <徳島県> 鳴門金時は、徳島県鳴 門市で一番最初に作ら れたことから、この名 が付いたと言われてい ます。10月の給食では、 鳴門金時を使った料理 がたくさん登場します。
16金	みそラーメン (めん) ぎゅうにゅう	はるまき(あげ) だいいんのナムル みそラーメン(ぐ)		ぎゅうにゅう・ぶた にく・ひじき・みそ	むしちゅうかめん・で んぶ・さとう・あぶ ら・いりこま・ごまあ ぶら	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・し いだけ・にんじん・だいいん・ ご まっつ ・にんにく・しょうが・た まねぎ・とうもろこし・もやし	2日(金) 8日(木) 15日(木) <徳島県> 鳴門金時は、徳島県鳴 門市で一番最初に作ら れたことから、この名 が付いたと言われてい ます。10月の給食では、 鳴門金時を使った料理 がたくさん登場します。
19月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ホキのかんきつソースがけ(あげ) みそドレッシングサラダ クリームシチュー	高知県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・ホキ・ みそ・とりにく	ミルクパン・こめこ・で んぶ・あぶら・さとう・ じゃがいも・こむぎこ・バ ター・なまクリーム	レモン・ゆず・にんじん・きゅ うり・キャベツ・みずな・たま ねぎ・とうもろこし・マッシュ ルーム	19日(月) <高知県> 高知県は、温暖で雨が 多い地域です。また、 山間地が多くあります。 そのため、ゆずの栽培 に適しています。19日 の給食では、レモンと ゆずの果汁を使って、 ソースを作ります。
20火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそがけ こもくきんぴら かまぼこいりすまししる		ぎゅうにゅう・とり にく・みそ・ぶたにく・ あぶらあげ・とうふ・ かまぼこ	こめ・あぶら・さと う・すりこま・でんぶ ん・ごまあぶら・こん にく・いりこま	しょうが・ごぼう・にんじん・ さやいんげん・ だいいん ・し いだけ・ながねぎ・ ごまっつ	19日(月) <高知県> 高知県は、温暖で雨が 多い地域です。また、 山間地が多くあります。 そのため、ゆずの栽培 に適しています。19日 の給食では、レモンと ゆずの果汁を使って、 ソースを作ります。
21水	ごはん ぎゅうにゅう	まめあじのからあげ(あげ) はるさめのごもくいため むらくもじる		ぎゅうにゅう・あじ・ とりにく・とうふ・た まご	こめ・でんぶ・あぶ ら・はるさめ・ごまあ ぶら	しょうが・にんにく・ピーマ ン・にんじん・もやし・にら・ たまねぎ・えのきたけ・ ごま っつ	19日(月) <高知県> 高知県は、温暖で雨が 多い地域です。また、 山間地が多くあります。 そのため、ゆずの栽培 に適しています。19日 の給食では、レモンと ゆずの果汁を使って、 ソースを作ります。
22木	こめこのハヤシ ライス(ごはん) ぎゅうにゅう	キャベツのソテー こめこのハヤシライス(ぐ) かんきつついで(みかん)		ぎゅうにゅう・ペー コン・ぶたにく	こめ・あぶら・さと う・こめこ	にんじん・えのきたけ・とうもろ こし・キャベツ・ピーマン・みかん・に んにく・しょうが・たまねぎ・マッ シュルーム・エリンギ・しめじ・トマ ト	30日(金) <高知県> 高知県は、かつおの水 揚げが盛んに行われて います。また、高知県 を代表する魚として 「県魚」にも選ばれ ています。
23金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ちくせんに かぶととうふのみそしる	<十三夜> の献立	わかめ・ぎゅうにゅ う・さけ・とりにく・ ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・あぶら・さとい も・こんにゃく・さと う	ごぼう・にんじん・たけのこ・ さやいんげん・たまねぎ・ か ぶ ・えのきたけ	30日(金) <高知県> 高知県は、かつおの水 揚げが盛んに行われて います。また、高知県 を代表する魚として 「県魚」にも選ばれ ています。
26月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき スパイシーひじき とりじゃがじる		ぎゅうにゅう・とり にく・たまご・ぶたに く・ひじき・みそ	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	にんじん・しいたけ・ながね ぎ・えだまめ・しょうが・にん にく・とうもろこし・にら・ご ぼう・ ごまっつ	 今月の あきしまのやさしいは、 小松菜 かぶ・大根 です。 *太字表記
27火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのくるこしょうやき ツナコンボテ スープカレー		ぎゅうにゅう・いか・ ツナ・とりにく	こめ・あぶら・じゃ がいも	たまねぎ・えだまめ・とうもろこ し・にんにく・しょうが・ だ いこん ・にんじん・キャベツ・さ やいんげん・りんご・トマト	 今月の あきしまのやさしいは、 小松菜 かぶ・大根 です。 *太字表記
28水	ごはん ぎゅうにゅう	やしきしゃものなんばんづけ やさしいのちゅうかいだめ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・ししゃ も・ぶたにく・なまあ げ・とりにく	こめ・あぶら・こめこ・ さとう・オイスターソー ス・でんぶ・ごまあぶ ら・ワンタン	にんじん・たまねぎ・にんにく・た けのこ・きくらげ・はくさい・チン ゲンサイ・しょうが・しいたけ・ キャベツ・にら・ながねぎ	 今月の あきしまのやさしいは、 小松菜 かぶ・大根 です。 *太字表記
29木	ナン ぎゅうにゅう	かぼちゃのケーキ やさしいときのソテー ポークビーンズ	手作りメニュー	ぎゅうにゅう・たま ご・とうにゅう・ハ ム・ぶたにく・だいす	ナン・こめこ・さと う・あぶら・じゃがい も・こむぎこ	かぼちゃ・にんにく・エリン ギ・えのきたけ・キャベツ・も やし・しょうが・にんじん・た まねぎ・トマト	 今月の あきしまのやさしいは、 小松菜 かぶ・大根 です。 *太字表記
30金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのたつたあげ(あげ) にくじゃが うちまめじる	高知県の 紹介献立	ぎゅうにゅう・かつ お・ぶたにく・だい す・あぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・しらだ き・じゃがいも・さと う	しょうが・にんにく・にんじ ん・たまねぎ・さやいんげん・ だいいん ・ごぼう・ながね ぎ・ごまっつ	 今月の あきしまのやさしいは、 小松菜 かぶ・大根 です。 *太字表記
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは 1042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 617 (650)	たんぱく質(g) 26.9 (21.1~32.5)