



10月 献立表



(奥多摩中20回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
1水	スパゲティ・ミートソース 糸寒天サラダ(ドレッシング) 冷凍みかん	東京牛乳		スパゲッティ あぶら さとう とうにゅうクリームゆ こむぎこ	ぶたにく だいず レンズまめ ギョウにゅう かんてん くきわかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん	812	31.5	10月になり、やっと秋めいてきたように 思います。気温の差から体調を崩 さないよう、しっかり食べて元気に過 ごしましょう。
2木	なす入り麻婆丼 ごまキャベツ ヨーグルト	○		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ギョウにゅう とうふ ぶたにく ヨーグルト	ねぎ たけのこ にら たまねぎ なす ほししいたけ キャベツ こまつな	747	31.6	 3日(金) いわしの蒲焼&お月見汁 10月4日は「104」で「いわし」の日で す。また、6日の「中秋 の名月」にち なんでお月見汁を作ります。まん丸 ないもちを月に見立て、おつゆの 中に入れます。
3金	麦ごはん いわしの蒲焼 切干大根の煮物 お月見汁	○		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう いりごま じゃがいも	ギョウにゅう いわし あぶらあげ とりにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ	794	28.0	
6月	ごはん 豆腐入りハンバーグ さつまいものレモン煮 なめこ汁	○		こめ パンこ かたくりこ さとう とうにゅうクリームゆ	ギョウにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう さつまいも あぶらあげ わかめ	たまねぎ れもん なめこ ほうれんそう ねぎ	848	32.9	
7火	食パン(2) ペリペリチキン マセドアンサラダ トマトシチュー	○		パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ とうにゅうクリームゆ	ギョウにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	れもん にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	743	33.5	6日(月)・23日(木) 奥多摩中2年生が考えたメニュー 奥中2年生の食育の一環で、献立作 成をしてもらいました。詳しくは裏面 の給食だよりをご覧ください。
8水	カレーピラフ アジフライ(ソース) 枝豆とコーンのサラダ 野菜たっぷりスープ	○		こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	とりにく ギョウにゅう あじ ペーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン えだまめ だいこん ほうれんそう キャベツ	798	29.6	
10金	チキン豆乳クリームライス にんじんサラダ 冷凍みかん	ジョア		こめ むぎ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう	とりにく とうにゅう ジョア(ブルーベリー) ツ ナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん	777	20.8	
14火	麦ごはん 鶏の青のり揚げ(2) 肉じゃが しめじと小松菜のすまし汁	○		こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ギョウにゅう とりにく あおのり ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん しめじ こまつな ねぎ	785	33.4	10日(金)目の愛護デー サラダのにんじんには、目の健康を 保つビタミンAが多く含まれていま す。また、ジョアはブルーベリー味 で、目の疲れを防ぐアントシアニンが 含まれています。
15水	麦ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ りんご	○		こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら いりごま	ギョウにゅう ぶたにく	キャベツ ほししいたけ ねぎ ピーマン はくさい もやし たけのこ りんご	746	24.3	
16木	かぶの葉っぱごはん ちくわの照り焼き(2) おからの炒り煮 皮付き野菜のみそ汁	○		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ いりごま あぶら こんにゃく	ツナ ギョウにゅう ちくわ おから あぶらあげ とうふ	かぶは にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ かぶ たまねぎ	741	28.1	
17金	チキンライス さごしのムニエル わかめサラダ(ドレッシング) 豆乳ポタージュ	○		こめ あぶら こむぎこ さとう とうにゅうクリームゆ こんにゃく かたくりこ	とりにく ギョウにゅう さごし わかめ とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム れもんかじゅう キャベツ きゅうり にんじん コーン クリームコーン	808	31.8	16日(木) 世界食料デー 世界の食料問題を考える日です。か ぶは皮ごと使いみそ汁に、葉っぱは ツナと一緒にご飯に混ぜ込みます。 いつもより一口多く食べて食べ残し を減らしましょう！
20月	黒砂糖コッペパン ツナコーンオムレツ グリーンポテト ABCスープ	○		パン じゃがいも とうにゅうクリームゆ あぶら マカロニ	ギョウにゅう ツナ たまご とりにく	たまねぎ コーン えだまめ パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	752	32.1	
21火	アママ(きびごはん) ししゃもの唐揚げ(2) かぼちゃのラタシケブ カムオハウ(肉入り味噌汁)	○		こめ きび むぎ かたくりこ あぶら さとう	ギョウにゅう ししゃも いんげんまめ ぶたにく	かぼちゃ だいこん にんじん ほししいたけ まいたけ	795	28.5	
22水	麦ごはん 厚揚げのカレー炒め 春雨サラダ 卵スープ	○		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ ほうれんそう	748	30.1	21日(火) アイヌの食文化給食 アイヌ民族とは主に北海道に昔から 住んでいた先住民と呼ばれる民族の ことです。奥多摩中では「自然との共 生と畏敬の念」を今も大切にしてい るアイヌと、オーストラリアの先住民・ア ボリジナルへの理解を深めることで、 人権尊重と国際理解の重要性につ いて学んでいます。アイヌの食文化 を感じられる給食を提供します。
23木	ごはん 鮭の西京焼き キャベツと人参のお浸し(しょうゆ) 奥多摩汁	○		こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ギョウにゅう さけ かつおぶし ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	744	35.3	
24金	あぶたま井 大根ときゅうりのピリッと漬け 菊花みかん	○		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご ギョウにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん みかん	742	28.1	
28火	秋野菜カレーライス 大根と人参のピクルス 手作りぶどうゼリー	○		こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう	とりにく ギョウにゅう かんてん	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう れんこん ほうれんそう だいこん ぶどう	754	22.3	10月27日から11月9日は 読書週間です！！ 読書週間にちなみ、本に出てくるお いしそうなあの料理が給食に登場し ます！その本を読んでから給食を食 べると、ひと味違う給食になるかもし れません。今回は古里小学校図書 委員さんが選んでくれました！ 30日(木) ツルカメラーメン 31日(金) かぼちゃスープ
29水	ごはん 厚揚げのチリソース 白菜の土佐和え えのきともやしのみそ汁	○		こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	ギョウにゅう なまあげ かつおぶし	ねぎ はくさい にんじん きゅうり たまねぎ えのき たけ もやし ほうれんそう	761	25.2	
30木	ツルカメラーメン コーンポテト ヨーグルトクレープ	○		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ クレープ(ヨーグルトふう)	ぶたにく なると ギョウにゅう	にんじん はくさい もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ コーン	757	28.7	
31金	パセリライス 白身魚フライ(ソース) ハロウィンサラダ かぼちゃスープ	○		こめ あぶら パンこ とうにゅうクリームゆ さとう こむぎこ	ギョウにゅう たら かまぼこ とうにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ	861	26.0	

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)