



10がつ こんだてひょう



(古里小20回・氷川小20回)

おくたままちがっこうきゅうしよく
奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	牛乳	もつかう	ねつやちからに なるもの (きいろ)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのしょうしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (Kcal)	たんぱく しつ (g)	こんだてメモ
1 水	スパゲティ・ミートソース いとかんてんサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	ぎゅうにゅう	スプーン	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 ぎゅうにゅう 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	657	25.3	10月になり、やっと秋めいてきたよう に思えます。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	なすいりマーボーどん ごまキャベツ ヨーグルト	○	スプーン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ぎゅうにゅう 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	610	26.5	
3 金	むぎごはん いわしのかばやき きりぼしだいこんのもの おつきみじる	○	スプーン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう いりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	634	23.0	みつか 3日(金) いわしの蒲焼とおつきみ
古里小 6月	ごはん とうふいりハンバーグ さつまいものレモンに なめこじる	○	スプーン	こめ パンこ かたくりこ さとう とうにゅうクリームゆ	ぎゅうにゅう 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	681	26.8	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 なんでおつきみを作ります。まん丸
7 火	しよくパン ペリペリチキン マセドアンサラダ トマトシチュー	○	スプーン	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	ぎゅうにゅう 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	601	27.4	ないもちを月に見立て、おつゆの 中に入れます。
8 水	カレーピラフ アジフライ(ソース) えだまめとコーンのサラダ やさいたつぷりスープ	○	スプーン	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう あじ ベーコン	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	642	24.2	むいか 6日(月)・23日(木) 奥多摩中2年生が考えたメニュー
9 木	ごはん ぶたにくのしょうがいため はくさいとほうれんそうのおひたし(しょう ゆ) こんさいのみそしる	○	スプーン	こめ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん はくさい ほうれんそう だいこん れんこん ねぎ	600	25.3	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。
10 金	チキンとうにゅうクリームライス にんじんサラダ れいとうみかん	ジョ ア	スプーン	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	614	16.9	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一味で、目の疲れを 防ぐアントシアニンが含まれています。
14 火	むぎごはん とりのあおのりあげ(2) にくじゃが しめじとこまつなのすましじる	○	スプーン	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう 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	626	26.4	
15 水	むぎごはん ホイコーロー ワンタンスープ りんご	○	スプーン	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう 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	606	20.2	16日(木) 世界食料デー 世界の食料 問題を考える日です。
16 木	かぶのはっぱごはん ちくわのてりやき(2) おかからのいりに かわつぎやさいのみそしる	○	スプーン	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ いりごま あぶら こんにやく	ツナ ぎゅうにゅう 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	612	24.5	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！
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) とうにゅうポタージュ	○	スプーン	こめ あぶら こむぎこ さとう とうにゅうクリームゆ こんにやく かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう 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	633	24.5	
氷川小 20月	くろざとうコッペパン ツナコーンオムレツ グリーンポテト ABCスープ	○	スプーン	パン じゃがいも とうにゅうクリームゆ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう 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	610	26.3	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。
21 火	アママ(きびごはん) ししやものからあげ(2) かぼちゃのラタケ カムオハウ(にくいりみそしる)	○	スプーン	こめ きび むぎ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししやも 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	636	23.3	
22 水	むぎごはん あつあげのカレーいため はるさめサラダ たまごスープ	○	スプーン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう 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	599	24.2	
23 木	ごはん さけのさいきょうやき キャベツとにんじんのおひたし (しょうゆ) おくたまじる	○	スプーン	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	604	29.5	
24 金	あぶたまどん だいこんときゅうりのピリッとづけ きっかみかん	○	スプーン	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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん みかん	602	23.3	
28 火	あきやさいカレーライス だいこんとにんじんのピクルス てづくりどうぜりー	○	スプーン	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 ぎゅうにゅう 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 ごぼう	620	18.6	10月27日から11月9日は 読書週間です！！
29 水	ごはん あつあげのチリソース はくさいのときあえ えのきともやしのみそしる	○	スプーン	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 たけのこ やし ほうれんそう	613	20.9	
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	○	スプーン	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 ぎゅうにゅう	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	605	23.6	
31 金	パセリライス しろみぎかなフライ(ソース) ハロウィンサラダ かぼちゃスープ	○	スプーン	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	ぎゅうにゅう 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	696	21.9	30日(木) ツルカメラーメン 31日(金) かぼちゃスープ

●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)