令和8年度

10月 献立表

10月の給食目標：好き嫌いせずに食べよう

日野市立日野第七小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き 血や肉や骨になる たんぱく質	血や肉や骨になる 無機質	体の調子を整える カロテン	体の調子を整える ビタミン	熱や力の元になる 炭水化物	熱や力の元になる 脂質	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 木	きなこ揚げパン	蝦仁豆腐	ブロッコリーともやしのごま醤油	○	きな粉 鶏肉 絹ごし豆腐 えび うずら卵	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	生姜 ねぎ しいたけ 緑豆もやし	ミルクパン 上白糖 でんぷん	米ぬか油 なたね油 ごま油 白ごま	605 kcal 29.7 g	**給食のない日** **3年生 1日** **（秋の校外学習）**
2 金	もずく丼	ししゃものカレー焼き	みそ汁	○	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	牛乳 もずく ししゃも 生わかめ	人参 青ピーマン	玉ねぎ, コーン 生姜, ねぎ	米, 米粒麦 きび砂糖 でんぷん じゃが芋	米ぬか油	614 kcal 27.3 g	**2年生 27日** **（秋の校外学習）**
5 月	ターメリックライス	スープカレー	シーザーサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 さやいんげん	にんにく, 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ, コーン 胡瓜	米, じゃが芋 薄力粉 食パン きび砂糖	米ぬか油 有塩バター オリーブ油 マヨネーズ	621 kcal 21.1 g	**9日** **目の愛護デー** **10月10日の目の愛護デーにちなんで目にいい栄養素の入ったメニューにしました。目を大切に！ブルーベリーは日野産です。**
6 火	麦ご飯	肉じゃが	野菜納豆	○	豚肉 納豆 糸削りかつお	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 緑豆もやし	米, 米粒麦 じゃが芋 しらたき きび砂糖	炒め油	583 kcal 24.5 g	
7 水	サンマーメンつけ麺		生揚げとポテトのチリソース	○	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 にら	にんにく, 生姜 しいたけ, たけのこ 玉ねぎ, 緑豆もやし 白菜, セロリー ねぎ	蒸し中華めん でんぷん じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米ぬか油 ごま油 なたね油	550 kcal 23.0 g	
8 木	ご飯	かつおの甘辛揚げ	白菜の変わり漬け 根菜のごま汁	○	かつお 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	人参	生姜, にんにく ねぎ, 白菜 ごぼう, 大根	米, でんぷん 上白糖 きび砂糖 板こんにゃく 里芋	なたね油 白ごま ごま油 米ぬか油 金ごま	626 kcal 29.9 g	
9 金	キャロットライスのホワイトソースかけ		ジンジャースープ ブルーベリーヨーグルト	○	えび ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉葱, たけのこ マッシュルーム しめじ, えのきたけ セロリー, ねぎ 生姜, ブルーベリー レモン	米 薄力粉 でんぷん 上白糖	有塩バター 米ぬか油	616 kcal 22.5 g	
12 月	スポーツの日											
13 火	黒米おこわ	鰆の幽庵焼き	筑前煮 すまし汁	○	さわら 鶏肉 なると	牛乳 生わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ゆず, 生姜 たけのこ, ごぼう しいたけ, ねぎ えのきたけ	米, もち米 黒米 きび砂糖 板こんにゃく じゃが芋	黒ごま 米ぬか油	569 kcal 27.3 g	**16日** **運動会応援献立** **17日は七小体育の日ですね。** **みなさんがしっかり自分の力を出し切ってがんばれるよう、給食室ではヒレカツでかつ丼をつくって応援します！！**
14 水	糧うどん		コーンポテト シャインマスカット	○	豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	ねぎ, キャベツ 緑豆もやし コーン, ぶどう	うどん きび砂糖 じゃが芋	なたね油 有塩バター	576 kcal 22.2 g	
15 木	紅葉ごはん	鯖の味噌煮	キャベツの昆布和え けんちん汁	○	さば 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	人参	生姜, にんにく ねぎ, キャベツ ごぼう, 大根	米, もち米 さつま芋 きび砂糖 じゃが芋 板こんにゃく	炒め油	562 kcal 26.4 g	
16 金	味噌勝つ丼		茎わかめと胡瓜の梅醤油 豆腐のスープ	○	豚肉, 卵 八丁味噌 米みそ 糸削りかつお 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	にんにく, 胡瓜 梅干し, しいたけ ねぎ	米 薄力粉 パン粉 きび砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	602 kcal 29.7 g	
17 土	七小体育の日											
20 火	八王子ナポリタン		じゃこ入りキャベツサラダ おしりたんていのスイートポテト	○	豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	人参 青ピーマン	にんにく, 玉ねぎ エリンギ, キャベツ 胡瓜, コーン	スパゲティ きび砂糖 さつま芋	米ぬか油 有塩バター	575 kcal 23.0 g	**秋の読書週間** **おしりたんていのスイートポテト** **20日から読書週間です。人気の絵本「おしりたんてい」の大好物のスイートポテトをつくります。**
21 水	青菜のガーリックライス	洋風卵焼き	ABCスープ	○	ベーコン 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ	小松菜 ほうれん草 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー	米 きび砂糖 ＡＢＣマカロニ	米ぬか油	580 kcal 27.6 g	**23日** **十三夜献立** **23日は十三夜です。十三夜は別名，豆名月，栗名月ともいい、豆や栗をお供えします。給食では十三夜にちなんだ豆の入ったおこわと月見汁を作ります。**
22 木	五目マーボー丼		わかめコーンスープ りんご	○	豚肉 絹ごし豆腐 米みそ 鶏肉	牛乳 生わかめ	にら 人参	生姜, にんにく たけのこ, ねぎ コーン, りんご	米 きび砂糖 でんぷん	米ぬか油 ごま油 白ごま	580 kcal 23.6 g	
23 金	十三夜ごはん	さんまのかば焼き	月見汁	○	あずき さんま 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	生姜 大根 しめじ ねぎ	米, もち米 さつま芋 でんぷん 上白糖 白玉粉	白ごま 米ぬか油 白いりごま	602 kcal 21.6 g	**26日** **キムムッチ** **海苔にキムチ風の味を付けます（にんにく、ごま油、唐辛子等）ご飯のすすむ一品です。**
26 月	ご飯 キムムッチ	いかの変わりソースがけ	キャベツのおかか和え かきたま汁	○	いか 糸削りかつお 絹ごし豆腐 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 きび砂糖 でんぷん	ごま油 白ごま なたね油 米ぬか油	584 kcal 26.5 g	
27 火	小松菜ビスキュイパン	さつまいものシチュー	ビーンズサラダ	○	卵 白いんげんまめ 鶏肉 豚骨	牛乳 生クリーム 粉チーズ	小松菜 人参	胡瓜, コーン キャベツ, 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン 上白糖 薄力粉 さつま芋	有塩バター なたね油 米ぬか油	635 kcal 23.7 g	**29日** **ハロウィーン献立** **かぼちゃのはいったドーナッツを作ります。**
28 水	大豆とごぼうのそぼろ丼		バンサンスー 抹茶アーモンド	○	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	人参	ごぼう, しいたけ 生姜, 緑豆もやし キャベツ	米 きび砂糖 緑豆春雨 黒砂糖 上白糖	米ぬか油 ごま油 アーモンド	631 kcal 22.3 g	
29 木	スパゲッティアラビアータ		コロコロサラダ カボチャドーナッツ	○	ベーコン 卵	牛乳 ピザチーズ	人参, トマト パセリ 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく, 玉ねぎ セロリー, 大根 胡瓜, コーン	スパゲティ 薄力粉 上白糖 粉糖	オリーブ油 なたね油 有塩バター	677 kcal 20.2 g	**食品ロス削減月間** **10月は食品ロス削減月間です。** **30日** **食品ロス削減献立** **豆腐とおからを使ってつくね焼きを作ります。**
30 金	ご飯	おから入りつくね焼き	胡麻和え 青梗菜のスープ みかん缶	○	鶏肉 おから 卵 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	玉葱, しめじ 緑豆もやし たけのこ, 生姜 セロリー, みかん	米 でんぷん きび砂糖	白ごま ごま油	586 kcal 28.0 g	

★今月の地元農産物★　小松菜、さつまいも、ブルーベリー、シャインマスカット、りんご

※都合により変更する場合もあります。