

2025年



10月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
1	水	「まるパンスライス	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	今月の目標 いろいろな食品を バランスよく食べよう！
		とんかつ	ぶたにく だいず		パンこ かたくりこ あぶら	
		いっしょくようちゅうのうソース				
		せんぎりやさい		キャベツ にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいこんのポトフ	ウインナー	にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	
2	木	ぶどうゼリー		ぶどう(かじゅう)	ゼリー さとう	魚の油 魚の油には、 血液をサラサ ラにして動脈硬化という病気を予 防する成分が入っています。「さ ば」や「さんま」などに多く入っ ています。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのおろしソース	さば	しょうが だいこん たまねぎ	さとう かたくりこ	
		ちくせんに	とりにく	たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん	さとう あぶら	
3	金	さつまいものごまみそしる	みそ にぼし	はくさい こまつな ねぎ	さつまいも ごまあぶら ごま	栄養満点 たまご たまごにはたん ぱく質はもちろん、 脂質・ビタミン・ ミネラルなども豊 富なため、栄養満 点です。
		「みそラーメン	ぶたにく みそ なた	にんにく にんじん メンマ もやし コーン	ちゃんぽんめん	
		「にたまご	たまご		さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごぼうのあえもの	だいず	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん とうがらし	あぶら さとう ごま	
6	月	マーラーカオ(むしパン)	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら みずあめ	今日は「十五夜」です。 十五夜には、「いも」や 「団子」をお供えします。 給食には、さつまいも、鮭、 きのこと、秋の味覚をた くさん使っています。
		「さつまいもごはん			こめ さつまいも	
		「ごましお			ごま	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのきのこソース	さけ	しめじ たまねぎ しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		ぐだくさんじる	にぼし ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら	
7	火	しらたまきなこ	きなこ		しらたまだんご さとう	野菜を食べよう！ 今日の給食には、 12種類の野菜が 使われています。 ビタミンや食物纖 維がたくさんとれ ますね。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チンジャオロース	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ もやし ピーマン	あぶら さとう かたくりこ	
		やさいのナムル		にんじん だいこん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま	
8	水	ごもくちゅうかスープ	なた とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら ねぎ		牛乳を残さないで... 丈夫な歯 や骨を作る ために、牛 乳をしっか り飲みま しょう。
		「コッペパンせわり	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
		「くろまめきなこクリーム	きなこ にゅう		あぶら さとう みずあめ ごま	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	あぶら さとう	
		キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
9	木	カレーふうみスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	旬の食材「なめこ」 なめこのみそ汁 は、歯ごたえとぬ めりが特徴です。 お汁で体が温まり ますね。
		ゆかりごはん		あかしそ	こめ むぎ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		こむぎこ かたくりこ あぶら	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう	じゃがいも さとう あぶら	
10	金	なめこじる	にぼし あぶらあげ みそ	なめこ ねぎ ほうれんそう		10月10日 今日は目の愛護デーです。パプ リカ・にんじん・ブロッコリーな どの緑黄色野菜やブルーベリーな ど、目に良い食材がたくさん使わ れています。
		バターロール	スキムミルク たまご		こむぎこ さとう あぶら マーガリン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おさつチキンナゲット	とりにく		さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	サウザンドレッシング	
		☆サーモンクリームスープ	サーモン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	あぶら ペシャメルウ(にゅう) ポタージュのもと(にゅう)	
14	火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー(かじゅう)	ゼリー さとう	よくかんで食べよう
		もちげんまいごはん			こめ もちげんまい	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きびなこのカリカリあげ	きびなご	しょうが	みずあめ さとう じゃがいも げんまい あぶら	
		ぶたにくのごもくに	ぶたにく なた	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう	あぶら さとう	
15	水	こんさいじる	にぼし みそ あつあげ かんでん	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ		「フォー」って何？ みなさんは「フォー」を知って いますか？フォーはベトナムの米 粉から作られた平たい麺です。弾 力があり、つるつるととてもお いしいですよ。
		きなこあげパン	きなこ		こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが トマト	ごまあぶら さとう パンこ	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
16	木	☆フォーのスープ	とりにく	しょうが にんにく えのきたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ	フォー ごまあぶら パイタンスープ(にゅう)	口中調味とは... ごはんとおかずを交互に食べる と、口中で程よく混ざり、より おいしく感じられます。このこ とを「口中調味(こうちゅうちよう み)」といいます。
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ		さとう かたくりこ	
		はくさいときゅうりのあさづけ		はくさい きゅうり にんじん しょうが	ごま	
16	木	あおなのすましじる	こんぶ かつおぶし とうふ かまぼこ	えのきたけ にんじん ほうれんそう		

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
17	金	カレーうどん ぎゅうにゅう だいすぽりぽり ブロッコリーのごまあえ チーズドック	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす あおのり ツナ たまご チーズ スキムミルク	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きパプリカ とうがらし しょうが キャベツ にんじん みすな にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	うどん カレールウ あぶら かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	野菜は植物のいろんな部位を 食べます。 ブロッコリーは つぼみの部分を 食べています。 
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりささみのあますあんかけ じゃこサラダ いもたき	とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく あつあげ	日本全国 旅メニュー 愛媛県 たまねぎ きパプリカ とうがらし しょうが キャベツ にんじん みすな にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら あおじそドレッシング さといも さとう	愛媛県のメニューです。 特産物の「じゃこ」や郷土料理の「いもたき」を提供します。 
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 くらげのちゅうかあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 くらげ なると	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ レタス きゅうり キャベツ とうがらし チンゲンサイ しょうが コーン だいこん	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ちゅうかドレッシング さとう ごまあぶら ごま みすあめ はるさめ	食器をきれいにして返してくれ ると、うれしいです。 
22	水	そぼろパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン ほうれんそうのソテー ミネストローネ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	しょうが にんじん ほうれんそう エリンギ たまねぎ セロリー にんじん キャベツ トマト パセリ	こむぎこ さとう あぶら マーマレード さとう あぶら さとう オリーブオイル マカロニ	セロリはさわやかな香りが 特徴です。 スープなどに少量 刻んで入れると、 良い味になり 
23	木	「むぎごはん しりのりふりかけ ぎゅうにゅう やきししゃも きゅうりとささみのあえもの ☆おでんぶうにもの	のり かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも とりにく さつまあげ ちくわ こんぶ うずらのたまご	とうもろこし しいたけ もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく	こめ むぎ さとう ごまドレッシング さとう	丸ごと食べよう！ ししゃも 魚の体はみんなの体、魚の骨は みんなの骨になるよ。頭からしっ ぽまで丸ごと食べてみよう！ 
24	金	こどもパン ぎゅうにゅう とりのからあげ カラフルソテー ☆あきあじシチュー 小学校 かき(生)	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく にんじん えだめめ コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かき	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ あぶら あぶら さつまいも ベジマメルウ(にゅう) あぶら ポターージュのもと(にゅう)	秋の味覚を味わおう！ 
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ あつあげのちゅうかいだめ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ぶたにく あつあげ わかめ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にら にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら もちこめこ さとう ごまあぶら	わかめは、海の中 では茶色い色を しています。ゆで ると、みなさんが よく知っている緑 色になるんです よ！ 
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき だいこんのそぼろいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく にほし あぶらあげ みそ	にんにく だいこん もやし ニラ にんじん たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう じゃがいも	旬の魚 秋刀魚(さんま) 体の形が細長 く、刀の形に似 ていることから、 漢字でこのよう に書きます。 
29	水	キャロットロール ぎゅうにゅう チキンナゲット ポークビーンズ ABCスープ 中学校 かき(生)	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく だいす ウインナー	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー かき	こむぎこ さとう あぶら パンこ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら あぶら マカロニ	ABC ABCスープには、アルファ ベットや数字のパスが入っ ています。いろいろな文字を 作って楽しく食べてください。
30	木	「ターメリックライス 「キーマカレー ぎゅうにゅう プレーンオムレツ だいこんサラダ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご だいこん レタス きゅうり ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト むらさきキャベツ キャベツ きゅうり コーン レモン(かじゅう)	こめ むぎ あぶら さとう カレールウ さとう あぶら あおじそドレッシング	楽しく食べよう！ 食欲の秋、 みんなで楽し く食べれば、 心も体も元気 いっぱいです。 
31	金	チョコクルクルパン ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタード むらさきキャベツのコールスロー ☆パンブキンポターージュ	たまご スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ハロウィン むらさきキャベツ キャベツ きゅうり コーン レモン(かじゅう) たまねぎ かぼちゃ パセリ	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート(にゅう) あぶら はちみつ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら ベジマメルウ(にゅう) パンブキンポターージュのもと(にゅう)	Happy Halloween! オレンジやむらさき、カラフル な色彩でお届けします！ 

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性がります。

★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）