



給食だより

令和8年9月 29 日
調布市立北ノ台小学校
校長 門田 英朗

国は、10月を「食品ロス削減月間」としています。食品ロスは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。給食では、食べきれなかった残菜がこの食品ロスにあたります。各教室では、自分が食べられる量を盛り付けることで残菜が少なくなるよう工夫しています。また、調布市では、給食の残菜からたい肥を作り、そのたい肥を学校の花壇や菜園で使用する取り組みを行っています。御家庭でも、食品ロスについてお子さんと話題にしてみてもいいでしょうか。

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見える視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚  温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの  〇辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ 〇渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 〇清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ 		

10月の献立から

10月1日 郷土料理 北海道（十勝の豚丼、石狩汁）

十勝地方では明治時代から養豚業が始まり、甘辛いタレの豚丼は帯広の名物となったそうです。今回は、隠し味にあんずジャムを使った北ノ台小学校オリジナルのタレを作ります。石狩汁は、鮭が入ったみそ味の汁です。石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んだったそうです。

10月9日 目の愛護デー（ジョアブルーベリー、鮭の竜田揚げりんごソース、ひじきのサラダ、ランドルト環汁）

10月10日は目の愛護デーです。目に良いとされる食材（ブルーベリー、鮭、ひじき）を使った献立です。ランドルト環は、視力検査でよく目にする「C」の形です。竹輪を使ってランドルト環の形を作ります。カットした竹輪も、もったいないので汁の具として使います。

10月19日、20日 FC東京コラボ給食（ぎょうざ、豚キムチ炒め）

調布市をホームタウンとしているプロサッカーチームFC東京の選手が、子どもたちのために、「体が大きく、強くなるように」と考えてくださった給食です。詳細は、後日配布するチラシをご覧ください。



10月29日 姉妹都市木島平村食材を使った給食【給食試食会】

長野県木島平村産のお米、しめじ、えのき、りんごを使った給食です。木島平村のお米は、「米のオリンピック」と呼ばれる「米・食味分析鑑定コンクール・国際大会」で通算10回も金賞に選ばれています。

2026年10月



10月献立表



北ノ台小学校

日	献立説明	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	郷土料理 北海道	十勝の豚丼 石狩汁 じゃが丸くん	○	豚肩 鮭、木綿豆腐、みそ(白)、豆乳	米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、・ホトケ・芋Mix(卵・乳・大豆なし)、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、あんずジャム、グリーンピース 大根、人参、しめじ(木島平)、長ねぎ	657 kcal 31.4 g 17.6 g 2.6 g
2金	手づくり 肉まん	手作り肉まん トッポギ入りキムチスープ アセロラゼリー	○	豚ひき肉 豚肉、みそ(赤)、みそ(白) アガー	小麦粉、砂糖、ラード、片栗粉、ごま油 油、トッポギ、砂糖、ごま油 上白糖	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、・高菜漬(ダマ・アツタなし)、生姜、にんにく にんにく、人参、えのき(木島平)、もやし、干し椎茸、さくらげ、 ・揚げ(鶏使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)、ニラ ナタデココ、アセロラ	552 kcal 21.3 g 18.8 g 2.5 g
5月		さつまいもトースト コーンクリームシチュー ツナカレーサラダ	○	いんげんまめ、牛乳 鶏小間、ひよこ豆、牛乳、生クリーム まぐろ缶詰	食パン(乳あり、大豆・卵なし)、さつまいも、バター、砂糖 じゃがいも、小麦粉、バター、油 サラダ油	人参、玉ねぎ、クリームコーン(乳・卵なし)、コーン、 マッシュルーム、エリンギ、パセリ キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、レモン	632 kcal 23.8 g 29.3 g 2.5 g
6火	手作り メンチカツ	ごはん 手作りキャベツメンチカツ 大根とわかめのサラダ 野菜のみそ汁	○	豚ひき肉 生わかめ みそ(白)、みそ(赤)	米 生パン粉(大豆・卵・乳なし)、小麦粉、・パン粉(大豆・卵・乳なし)、油 サラダ油、ごま油 つきこんにやく(黒)、油	キャベツ、玉ねぎ 人参、大根、ゆず果汁 ごぼう、人参、えのき(木島平)、小松菜、長ねぎ にんにく、生姜、人参、干し椎茸、さくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、 ・チンゲン菜、長ねぎ	614 kcal 23.5 g 21.8 g 2.4 g
7水		家常豆腐丼(ジャージャーとうふ) ニラの中華スープ 菊花みかん	○	豚バラ、豚肉、生揚げ、みそ(赤) 鶏小間	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 片栗粉、ごま油	人参、干し椎茸、さくらげ、もやし、長ねぎ、小松菜 玉ねぎ、コーン、ニラ みかん	614 kcal 23.9 g 24.5 g 2.2 g
8木		ごはん 花しゅうまい 白菜のおかかあえ 五目中華スープ	○	豚ひき肉、鶏挽肉 おかか 鶏小間	米 片栗粉、・焼売の皮(大豆・卵・乳なし) 片栗粉、緑豆春雨、ごま油	玉ねぎ、干し椎茸、生姜 白菜、人参、もやし 人参、干し椎茸、さくらげ、もやし、長ねぎ、小松菜	551 kcal 23.6 g 16.7 g 1.9 g
9金	10月10日は 国の愛護デー	ジョアブルーベリー ごはん さけの竜田揚げりんごソース ひじきのサラダ ランドルト環汁	ジョア	鮭 ひじき 竹輪(大豆・卵・乳なし)	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油 油、つきこんにやく(黒)、里芋	生姜、にんにく、りんご、レモン 大根、人参、きゅうり、生姜 人参、大根、長ねぎ、小松菜	547 kcal 24.0 g 12.7 g 2.4 g
13火		ごはん 鶏肉の梅こうじ焼き 野菜のごま酢和え 豆乳味噌汁	○	鶏もも 油揚げ、みそ(赤)、みそ(白)、調整豆乳	米 白すりごま、ねりごま(白)	練り梅 人参、キャベツ、もやし、ほうれん草 長ねぎ、白菜、小松菜	582 kcal 25.0 g 21.6 g 1.7 g
14水		マーボー白菜丼 大学芋 白身魚のウースタン	○	豚ひき肉、みそ(赤) カレー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 さつまいも、油、しろつむ、水あめ、砂糖、片栗粉 片栗粉	白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ、ニラ、にんにく、生姜 生姜、長ねぎ、人参、チンゲン菜、生しいたけ	677 kcal 22.2 g 20.5 g 2.3 g
15木	手作り カレーパン	手作り焼きカレーパン 秋野菜のポトフ パインゼリー	○	豚ひき肉、ひよこ豆 鶏小間、・ウイダー(大豆・卵・乳なし)、いんげんまめ アガー	砂糖、・マーガリン(卵・乳なし)、油、小麦粉、・パン粉(大豆・卵・乳なし) じゃがいも	人参、玉ねぎ キャベツ、人参、玉ねぎ、・かぶ、れんこん、セロリ、エリンギ、 しめじ(木島平)、パセリ パインアップル、パインジュース	643 kcal 21.1 g 27.1 g 2.4 g
16金		しょうゆラーメン 春巻き ナムル	○	なると(大豆・卵・乳なし)、豚肉、にぼし 豚肉	中華めん(大豆・卵・乳なし)、ラード、ごま油 緑豆春雨、油、片栗粉、ごま油、・春巻き皮(卵・乳なし)、小麦粉 砂糖、ごま油	キャベツ、人参、長ねぎ 筍、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、生姜 小松菜、人参、もやし、きゅうり	559 kcal 23.4 g 23.7 g 2.8 g
19月	FC東京 コロボ給食	ごはん ぎょうざ 春雨サラダ 中華風コーンスープ 木島平村のりんご	○	豚ひき肉 ボークハム(大豆・卵・乳なし) 豚肉	米 緑豆春雨、片栗粉、餃子の皮(大豆・卵・乳なし)、ごま油 緑豆春雨、砂糖、ごま油 ごま油	ニラ、長ねぎ、生姜、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり 人参、もやし、さくらげ、干し椎茸、コーン、長ねぎ、チンゲン菜 木島平村のりんご	578 kcal 21.1 g 18.4 g 2.2 g
20火		ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ 牛乳寒天	○	豚バラ、豚肉、生揚げ 生わかめ 牛乳、生クリーム、粉寒天	米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油 上白糖	にんにく、生姜、人参、白菜、玉ねぎ、しめじ(木島平)、 ・揚げ(鶏使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)、ニラ 人参、もやし、えのきたけ(木島平)、長ねぎ みかん	634 kcal 23.1 g 27.0 g 2.1 g
21水		ココアパン 鰯のハーブ焼き フレンチサラダ トマトスープ	○	さわら	ココアパン(乳あり、卵なし) オリーブ油 サラダ油、砂糖 オリーブ油、じゃがいも	にんにく、パセリ レタス、キャベツ、人参、きゅうり にんにく、人参、セロリ、玉ねぎ、トマト、パセリ	584 kcal 28.8 g 26.1 g 2.8 g
22木	旬の食材 新米	ごはん さばのみぞれがけ 野菜ののり和え なめこ汁	○	さば きざみのり 木綿豆腐、みそ(白)、みそ(赤)、生わかめ	米 片栗粉、油、砂糖	生姜、大根 人参、もやし、小松菜 なめこ(木島平)、長ねぎ	565 kcal 27.3 g 21.9 g 2.3 g
23金		五穀ごはん 豚肉の味噌焼 いぶりがっこのポテマヨサラダ すまし汁	○	小豆(乾) 豚ロース、みそ(赤) ボークハム(大豆・卵・乳なし) 鶏小間	米、押し麦、もちきび、もちあわ 砂糖、サラダ油 じゃがいも、エッグクアマヨネーズ(大豆あり、卵・乳なし) 片栗粉	生姜 人参、きゅうり、だいこん(いぶりがっこ) 人参、大根、えのき(木島平)	586 kcal 28.4 g 20.7 g 2.4 g
26月	世界の料理 イタリア	アマトリチャーナ(ペンネ) イタリアンサラダ 米粉のオレンジケーキ	○	ベーコン(大豆・卵・乳なし)、ツナフレーク サラミ 調整豆乳	ペンネマカロニ、オリーブ油、油、砂糖 油、砂糖 米粉、グラニュー糖、・マーガリン(卵・乳なし)	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、トマト キャベツ、レタス、きゅうり、パプリカ(赤)、玉ねぎ レモン、オレンジジュース	609 kcal 21.7 g 22.9 g 2.3 g
27火	旬の食材 栗 さんま	栗ごはん さんまの塩焼き 野菜の梅おかか和え けんちん汁	○	さんま おかか 木綿豆腐	米、もち米、砂糖、くり、黒いりごま	小松菜、人参、もやし、練り梅 ごぼう、人参、大根、長ねぎ	546 kcal 21.8 g 20.5 g 2.4 g
28水		カレードリア シークワーサーレッシングサラダ レタスのスープ	○	豚ひき肉、レンズまめ、ピザチーズ 鶏小間	米、油、砂糖、米粉 砂糖、油	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、生姜 きゅうり、キャベツ、レタス、人参、玉ねぎ、シイクワシャー	557 kcal 22.1 g 22.6 g 2.6 g
29木	給食試食会 木島平村 食材	木島平村のごはん ハンバーグきのこソース こぶき芋 野菜スープ 木島平村のりんご	○	豚ひき肉、ひよこ豆 ベーコン(大豆・卵・乳なし)	米(木島平米) 油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、・マーガリン(卵・乳なし)	人参、玉ねぎ、しめじ(木島平)、えのき(木島平)、エリンギ 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ 木島平村のりんご	614 kcal 25.2 g 19.7 g 2.4 g
30金		ハロウィントースト 米粉のトマトシチュー コールスローサラダ かぼちゃプリン	○	豚肩ロース、ひよこ豆 ボークハム(大豆・卵・乳なし) 粉寒天、牛乳	食パン(乳あり、大豆・卵なし)、・マーガリン(卵・乳なし)、粉糖 油、じゃがいも、米粉マカロニ、米粉 油、砂糖 黒みつ	人参、玉ねぎ、トマト、トマトピューレ、グリーンピース 人参、キャベツ	535 kcal 21.1 g 20.7 g 2.4 g

※しめじ、えのき、りんご、29日のお米は姉妹都市木島平村産のものを使用します。

※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。