

※10月から献立表の
形式を変更します。



10月の献立表・給食だより

令和8年9月30日
調布市立染地小学校

日	こんだて	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 木	炒り卵入り豚キムチ丼	○	ぶたにく、たまご	こめ、おむぎ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、キムチ、たまねぎ、もやし、ねぎ、こら
	じゃがいもの華風和え		とりにく	じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、もやし、キャベツ
	わかめと白菜のスープ		わかめ、とうふ	あぶら	にんじん、はくさい、ねぎ
	みかん				みかん
2 金	カツカレー	○	ぶたにく	こむぎ、パンこ、あぶら、こめ、じゃがいも、マーガリン、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん
	福神漬け				ぶくじんづけ
	紅白フルーツポンチ			しらたまだんご、さとう	みかん、もも、バナナ、レモン
6 火	みそすき丼	○	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、しらたき、さとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ
	鶏と根菜の汁物		とりにく	じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ
	抹茶蒸しケーキ			むしパンミックス、さとう、あぶら、あまなっとう（あずき）	
7 水	鶏としめじのごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう	しめじ、にんじん
	小魚の磯辺揚げ		メヒカリ、あおのり	こむぎ、あぶら	
	茎わかめの煮つけ		ぶたにく、くきわかめ	あぶら、さとう	にんじん、ごぼう
	里芋となめこのみそ汁		あぶらあげ、みそ	さといも	はくさい、ねぎ、なめこ
8 木	コッペパン	○		パン	
	いちご&マーガリン			マーガリン（乳入り）	いちごジャム
	白身魚のきのこの和風マヨ焼き		ホキ、みそ	あぶら、さとう、エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ
	ジャーマンポテト		ベーコン、ウィンナソーセージ	あぶら、じゃがいも	にんにく、コーン、たまねぎ
	ほうれん草のスープ		とりにく		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう
9 金	ごはん	○		こめ	
	ジャンボ揚げぎょうざ		ぶたにく、だいず	あぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ	しょうが、キャベツ、ねぎ、こら
	春雨サラダ		ハム	はるさめ、さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし
	卵とコーンの中華スープ		とりにく、とうふ、たまご	でんぶん	たまねぎ、こら、コーン
13 火	ごはん	○		こめ	
	ほっけのみりん焼き		ほっけ	さとう	
	切干し大根とツナのサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、こまつな、にんじん
	じゃがいもとわかめの味噌汁		あぶらあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、しめじ
14 水	きな粉フレンチトースト	○	ぎゅうにゅう、きなこ	パン、バター、さとう	
	チキンボールシチュー		とりにく、ちょうせいとにゅう、とうにゅうクリーム	でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎ、マーガリン	しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ
	コーンと豆のサラダ		いんげんまめ、ひよこまめ	あぶら、さとう	もやし、はくさい、キャベツ、えだまめ、コーン、にんにく
	みかん				みかん
15 木	チャンポン麺	○	ぶたにく、かまぼこ、むきえびいか	ちゃんぽんめん、あぶら、ラード	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、きくらげ
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	はるまきのか、こむぎ、あぶら	
	じゃがいものカレーきんぴら		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン
16 金	奈良茶飯	○		こめ	
	鮭の照り焼き		さけ	さとう	しょうが
	七色お和え		みそ	すりごま、さとう	ごぼう、なす、かぼちゃ、いんげん、にんじん
	吉野汁		とりにく、あぶらあげ	くすこ	ほうれんそう、しいたけ、にんじん、だいこん、はねぎ
19 月	麻婆焼きそば	○	ぶたにく、とうふ、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、こら
	笹かまサラダ		かまぼこ	あぶら、さとう	はくさい、キャベツ、にんじん、コーン
	オレンジゼリーポンチ		アガー	さとう	オレンジジュース、みかん、アロエ、レモン
20 火	ひじきとごぼうのピラフ	○	とりにく、ひじき	こめ、あぶら	にんにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ
	じゃがいもとチーズのタルト		ベーコン、なまクリーム、チーズ	じゃがいも、バター	
	ミネストローネ		ベーコン	あぶら、マカロニ、さとう	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、パセリ
21 水	ごはん	○		こめ	
	さんまの松前煮		さんま	さとう	にんにく、しょうが
	鶏肉と大根の炒め煮		とりにく	あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな
	玉ねぎとかぼちゃの味噌汁		あぶらあげ、みそ	あぶら	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、はねぎ

22 木	60周年お祝お赤飯	○	あすき	こめ、もちこめ、ごま	
	エビフライ		えび	こむぎこ、パンこ、あぶら	
	鶏のから揚げ		とりこ	でんぶん、あぶら	しょうが、たまねぎ
	水菜とキャベツの梅和え		のり	あぶら、さとう	みずな、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、うめぼし
23 金	お祝いすまし汁	○	とうふ	ふ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ
	リザーブシャーベット			シャーベット（ほうじちゃ、せんちゃ）	シャーベット（ほんかん、ゆず、みかん）
	栗ごはん			こめ、くり	
	さばの西京焼き		さば、みそ		しょうが
26 月	豆腐団子汁	○	とうふ、とりこ	じゃがいも、でんぶん	しょうが、こまつな、はくさい、ねぎ、にんじん
	お月見パイ		つぶあん	ぎょうざのかわ、しらたまだんご、こむぎこ、あぶら	
	手作りウインナーパン		ウインナーソーセージ	こむぎこ、さとう、マーガリン	
	ハンガリアシチュー		ぶたにく	じゃがいも、あぶら、マーガリン、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、パプリカ
27 火	玉ねぎドレッシングサラダ	○		さとう、あぶら	にんじん、コーン、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ
	ビビンバ		ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、ぜんまい、だけのこ、まめもやし、もやし、こまつな、にんじん
	いかの南蛮揚げ		いか	でんぶん、あぶら	ねぎ、にんにく、しょうが
	チンゲン菜のスープ		とりこ、とうふ	でんぶん	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
28 水	木島平村の新米ごはん	○		こめ	
	すき焼き風煮		ぶたにく、とうふ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、しめじ、こまつな
	真だくさん味噌汁		とりこ、わかめ、あぶらあげ、みそ		にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
	木島平村のりんご				りんご
29 木	和風カレーうどん	○	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ
	つくねのいが栗あげ		ぶたにく、とうふ	じゃがいも、でんぶん、そうめん、あぶら	たまねぎ、しょうが
	野菜のマヨしょうゆ和え		ちくわ	エッグフリーマヨネーズ	こまつな、もやし、にんじん、キャベツ
	ツナコーンピラフ		ツナ	こめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース
30 金	ころころ野菜のチャウダー	○	とりこ、ぎゅうにゅう	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ
	パンプキンプリン		アガー・かんてん、ぎゅうにゅう、なまクリーム	さとう、メープルシロップ	かぼちゃ

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ウインナー、ハム、ベーコン、焼き豚、パン粉、練り製品、マーガリン、マヨネーズは乳卵を使用していません。
調布市の姉妹都市、長野県木島平村からしめじ、えのきたけ、なめこ、米、りんごが届きます。

10月平均栄養価

エネルギー	612kcal	たんぱく質	25.4g
脂質	21.6g	食塩相当量	2.4g

「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が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。



味覚の秋・食欲の秋

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。



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
---	-----------------------------------	------------------------------	-----------------------------



味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

FC東京 コラボ給食

1日(木)と9日(金)の給食は、運動会とスポーツの日に合わせ、FC東京のサッカー選手とチーム専属の管理栄養士さんが考えてくれた献立にしました。みなさんの成長、体力向上、集中力アップを支えるスポーツ栄養学の考え方が取り入れられています。FC東京からのチラシも配布しますので、おうちの人とぜひ読んでください。試合観戦の案内も載っています。

10月の献立より

2日(金)運動会応援献立…いよいよ3日は運動会です。練習の成果を発揮できるようカツ（勝つ）カレーと紅白フルーツポンチのスペシャルメニューで給食室からも応援しています。
22日(木)開校60周年記念式典献立…この日は、染地小学校開校60周年をお祝いする記念式典が行われます。献立はお祝いの席に欠かせないお赤飯にしました。デザートは、シャープは、染地小学校PTAからのプレゼントです。
23日(金)十三夜献立…十三夜とは、月の満ち欠けを基準にした昔のカレンダー（旧暦）の9月13日の夜のことです。この日もお月見をします。十五夜の次に美しい月だと言われ、昔から大切にされてきました。栗や豆が収穫している時期なので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。