

令和8年 10月給食献立表

多摩市給食センター

※物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

※アレルギー対応メニューは、アレルギー対応メニュー欄に記載されています。

ひ つ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい				エ ネルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
			もててねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	木	おचाあげパン ギョウにゅう	ロールパン あぶら ぶどうとう	きなこ ギョウにゅう		りよくちや	588	30.3
		ミートボールとだいのトマトに	あぶら じゃがいも さとう	だいず とりにく ぶたにく とりレバー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	トウバンジャン ケチャップ ソース しょうゆ ようふうだし しお こしょう		
		こまつなとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	こまつな にんじん コーン			
2	金	ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう			645	26.8
		ぶたたまに	さとう	たまご ぶたにく かまぼこ こうやどうふ	たまねぎ にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ		
		なめこのみそしる		あつあげ あわせみそ	にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ			
5	月	れいとうみかん			みかん		600	20.6
		ごはん はっこうにゅう(ストロベリー)	ごはん	はっこうにゅう				
		しろみぎかなのノルウェーふう	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たら		ソース ケチャップ		
6	火	ごまキャベツ	ごま		キャベツ		647	24.1
		ビーフンスープ	あぶら ビーフン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	ちゅうかだし しょうゆ		
		こがたこうとうロールパン ギョウにゅう	ロールパン こくとう	ギョウにゅう				
7	水	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたひきにく あかみそ あわせみそ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし ねぎ コーン	さけ ちゅうかだし みりん こしょう オイスターソース トウバンジャン	633	24.7
		あげぎょうぎ	こむぎ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいず たまご	キャベツ にんにく	しょうゆ		
		だいこんサラダ	ドレッシング マヨネーズ	とりにくほぐしめ	だいこん にんじん			
8	木	ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう			604	25.1
		モーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	さけ ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしめ	もやし こまつな			
9	金	ロールパン ギョウにゅう	ロールパン	ギョウにゅう			600	24.7
		とりにくとかぼちゃのクリームに	あぶら スパゲッティ ホワイトルウ	とりにく ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	ようふうだし		
		にんじんとコーンのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ コーン			
13	火	ブルーベリージャム	ジャム				589	24.2
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		てりやきチキン	さとう でんぶん	とりにく		しょうゆ みりん		
14	水	はくさいとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	はくさい コーン		600	23.5
		あおさのちゅうかスープ	とうふ	やきぶた あおさ	たまねぎ にんじん しめじ	ちゅうかだし しょうゆ		
		ツイストパン ギョウにゅう	ツイストパン	ギョウにゅう				
15	木	あんかけやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく さつまあげ	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	しお こしょう オイスターソース みりん しょうゆ	604	26.6
		さつまいもとまめのサラダ	さつまいも ドレッシング いんげんまめ	だいず まぐろあぶらづけ	ブロッコリー			
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
16	金	いかメンチカツ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう だいず パンこ	いが			641	27.7
		ごまドレサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ ごぼう	しょうゆ		
		とうふとわかめのスープ		ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	ちゅうかだし うすくちしょうゆ		
19	月	ロールパン ギョウにゅう	ロールパン	ギョウにゅう			604	26.2
		パンブキンオムレツ	でんぶん あぶら さとう	たまご とりにく	かぼちゃ	す しょうゆ しお		
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ウインナー	たまねぎ	ようふうだし こしょう		
20	火	きのこのハヤシチュー	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えだまめ	ケチャップ ソース	648	21.9
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		ぶりのあまからあげ	でんぶん あぶら さとう	ぶり		しょうゆ みりん		
21	水	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん	607	27.2
		ぶたじる		ぶたにく とうふ あかみそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ごんにやく			
		ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう				
22	木	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	615	19.4
		エリンギとじゃがいものカレーソー	じゃがいも あぶら		たまねぎ ほうろぎ コーン	ようふうだし しお こしょう カレーアロマ		
		マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん セロリ	ようふうだし しお こしょう		
23	金	ロールパン ギョウにゅう	ロールパン	ギョウにゅう			617	24.3
		パッタイ	あぶら こめこめん	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし レモンかじゅう	しょうゆ ナンプラー トウバンジャン しお こしょう オイスターソース ちゅうかだし		
		とうにゅうスープ	じゃがいも	ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ えだまめ	ようふうだし しお こしょう		
24	土	チョコシヤム	シヤム				615	19.4
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		さわらのカレーに	さとう	さわら	しょうが	しょうゆ みりん さけ カレーアロマ		
27	火	あかじそあえ		キャベツ あかじそこ			617	31.1
		あつあげとだいこんのそぼろに	あぶら さとう でんぶん	とりひきにく あつあげ	にんじん だいこん ごんにやく えだまめ	さけ みりん しょうゆ		
		こがたロールパン ギョウにゅう	ロールパン	ギョウにゅう				
28	水	ごもくうどん	うどん あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん	615	19.4
		だいがくいも	さつまいも あぶら さとう			しょうゆ す		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
29	木	ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう			615	19.4
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう ごま	いわし	にんじん はくさい	しょうゆ みりん		
		そくせきづけ		しおこんぶ				
30	金	そうへいじる	あぶら さといも	ぶたにく とうふ あわせみそ	にんじん だいこん ねぎ にんにく ほししいたけ	ちゅうかだし	615	19.4
		ベーコンエッグ	こむぎこ さとう ドレッシング マーガリン	ベーコン たまご だっしふんにゅう		しお		
		チョコねじりんぼう	こむぎこ チョコレート マーガリン	たまご にゅうせいばん		しお		
27	火	ギョウにゅう		ギョウにゅう			617	31.1
		ロールパン ギョウにゅう	ロールパン	ギョウにゅう				
		キョフテ	あぶら でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく	こしょう		
28	水	ツナじゃがコーン	じゃがいも あぶら	まぐろあぶらづけ	コーン	しお こしょう	620	18.9
		とりにくのトマトスープ	あぶら マカロニ さとう	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	ケチャップ ようふうだし		
		いちごジャム	ジャム					
29	木	ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう			601	25.7
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレーこ ケチャップ ソース		
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		キャベツ にんじん コーン			
30	金	りんご			りんご		601	25.7
		ロールパン ギョウにゅう	ロールパン	ギョウにゅう				
		かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		ソース		
31	土	コールスローサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ コーン		601	25.7
		かぼちゃのポタージュ	パンブキンポタージュのもと	とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ	ようふうだし		
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
32	日	えびいりそぼろ	あぶら さとう	ぶたひきにく えび ひきわりだいず たまご あおじ	たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ カレーこ	663	27.5
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ あわせみそ	にんじん だいこん ねぎ			



10月きゅうしょくだより

あさ 朝ごはん からだの目覚ましスイッチON!!



【あたまのスイッチON】

朝の脳はエネルギー不足!?

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを抜いて昼まで何も食べないと、脳はエネルギー不足になり、うまく働きません。朝ごはんを食べて脳に栄養が運ばれることで、頭のスイッチが入り、集中力が高まります。

炭水化物で頭も体もエネルギーチャージ

脳に必要な栄養素は炭水化物です。炭水化物はごはんやパン、めん類に多く含まれています。朝からしっかり食べて、不足したエネルギーを補給しましょう。



【からだのスイッチON】

睡眠中は体温が低下する!?

睡眠中は、体内の活動が抑えられ、体温は低下します。朝ごはんを食べることで、体のスイッチが入り、体温を上げて、脳や体の動きを活発にします。

たんぱく質で体温を上げよう!

たんぱく質で体温を上げるのに最適な栄養素は、たんぱく質です。

たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていて、体をつくるもとになります。



【おなかのスイッチON】

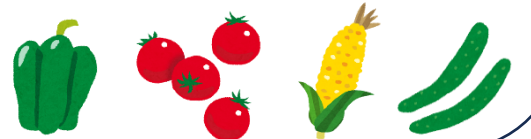
腸の働きが活発に!

朝ごはんを食べることで、おなかのスイッチが入り、腸が働きはじめます。

食物繊維で排便リズムを整えよう!

食物繊維は野菜やくだもの、海藻、きのこ類に多く含まれていて、おなかの調子を整えたり、うんちをやわらかくしてくれます。

野菜やくだものはビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、体調を整えてくれる働きもあります。



◎ たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

☆19日・・・三重県産の「エリンギ水漬」を使用した「エリンギとじゃがいものカレーソテー」です。

☆29日・・・桑名産のかぼちゃで作った「かぼちゃペースト」を使った「かぼちゃのポタージュ」です。



◎ まごわやさしい献立：豆・ごま・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いもを使った献立です。

☆23日・・・ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・即席漬け・僧兵汁

◎ アイアンメニュー：「鉄分」を多めにとることができる料理が登場します。

☆1日・・・おちゃあげパン・ミートボールと大豆のトマト煮・小松菜とツナのサラダです。

◎ ワールドランチ

☆27日・・・『トルコ』の家庭料理、スパイスたっぷりの肉団子「キョフテ」です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。