

10月こんだてひょう



令和8年9月29日

小平市立上宿小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	豚肉丼 ぶたにく どん		たくあんじゃこあえ くだもの(なし)	七分つき米 あぶら,さとう ごま	牛乳,ぶたにく じゃこ,けずりぶし	ごぼう,たまねぎ,にんじん 糸こんにゃく,ほししいたけ こまつな,キャベツ,きゅうり たくあん,なし	538 22.0 1.3
2 金	チャーハン		いかと生あげのチリソース なま 中華スープ ちゅうか	七分つき米 あぶら,ごま さとう,でんぶん	牛乳,ぶたにく なまあげ,いか とりにく,とうふ	にんじん,ねぎ,こまつな にんにく,しょうが,とうがん	534 26.5 2.2
5 月	タンメン		大豆とさつま芋のかりんとう揚げ だいず 鶏肉と野菜のごまじょうゆ とりにく やさい	ちゅうかめん あぶら,でんぶん さつまいも,さとう ごま	牛乳,むきえび いか,ぶたにく だいたいず,とりにく	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ,たけのこ キャベツ,こまつな,にら しいたけ,もやし	578 28.2 2.8
6 火	ガーリック ライス	発酵乳	鶏のマーマレード焼き とり 蒸し野菜 む やさい バターナッツかぼちゃのポタージュ	七分つき米 マーマレード, あぶら,バター	とりにく,ベーコン 牛乳 サワークリーム	にんにく,たまねぎ にんじん,パプリカ,キャベツ こまつな,セロリ バターナッツかぼちゃ	550 19.6 2.4
7 水	麦ごはん むぎ		焼きししゃも や 焼き豆腐の中華煮 や とうふ, ちゅうかに バンバンジーサラダ	七分つき米 おしむぎ,あぶら でんぶん,ごま さとう	牛乳,ししゃも やきどうふ ぶたにく うずらたまご とりにく,みそ	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ,はくさい しいたけ,こまつな きゅうり,キャベツ,だいこん	572 28.9 2.1
8 木	鶏ゴボウピラフ とり		いかリングサラダ レンズ豆とベーコンのスープ まめ	七分つき米 あぶら,じゃがいも でんぶん,こむぎこ さとう	牛乳,とりにく ベーコン レンズまめ,いか ひじき,たまご	しょうが,にんじん,ごぼう たまねぎ,パセリ,にんにく セロリ,パプリカ,きゅうり もやし,ブロッコリー	608 23.5 2.2
9 金	コッペパン 10/10目の愛護デー		手作りブルーベリージャム てづく かぼちゃのグラタン かぼ 海藻サラダ かいそう	コッペパン,さとう あぶら,こむぎこ	牛乳,とりにく とうにゅう,チーズ ツナ,わかめ	ブルーベリー,レモン たまねぎ,マッシュルーム かぼちゃ,キャベツ,だいこん にんじん,きゅうり	588 24.5 2.2
13 火	菜めし な		擬製豆腐 ぎせいとうふ みぞれ汁 みぞれ くだもの(みかん)	七分つき米,ごま あぶら,さとう でんぶん,さといも	牛乳,わかめ とうふ,とりにく ひじき,たまご ぶたにく,なまあげ	こまつな,にんじん,ねぎ こんにゃく,なめこ,だいこん みかん	567 25.0 2.4
14 水	あんかけ 焼きそば や		さつまいものバター焼き や わかめスープ	ちゅうかめん あぶら,さとう でんぶん,ごま さつまいも,バター	牛乳,いか ぶたにく うずらたまご とうふ,わかめ たまご	にんじん,たまねぎ,しいたけ キャベツ,こまつな,ねぎ	608 26.6 3.6
15 木	ごはん		エコふりかけ★食品ロス削減 エコふりかけ しょうひん さくげん さばのゆずみそかけ さば おひたし すまし汁 すまし	七分つき米 さとう,ごま	牛乳,さば,みそ とりにく,とうふ なると	しょうが,ゆず,キャベツ にんじん,こまつな,だいこん ねぎ	557 25.6 2.3
16 金	アップル トースト アップル トースト 世界食糧デー せかい しょくりょう		里芋のみそシチュー さと芋 かくれんぼドレッシングサラダ かくれんぼ ★食品ロス削減 しょうひん さくげん	しょうパン,バター さとう,あぶら さといも,こむぎこ	牛乳,とりにく ひよこまめ とうにゅう,みそ	りんご,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん,コーン はくさい,しめじ,きゅうり ブロッコリー,キャベツ	598 23.6 2.3

19 月	だいこん 大根ごはん		さわらのてりやき かんこくふう 韓国風肉じゃが えのきのサラダ	七分つき米,ごま じゃがいも,さとう あぶら	牛乳,あぶらあげ さわら,だいず ぶたにく	だいこん,しょうが,にんにく たまねぎ,しらたき,ねぎ こまつな,えのきたけ にんじん,キャベツ きゅうり,レモン	608 30.3 2.4
20 火	コッペパン		さかな 魚のフライ ゆでキャベツ ミネストローネ くだもの(ぶどう)	コッペパン こむぎこ,パンこ あぶら,ごま じゃがいも マカロニ	牛乳,ホキ たまご,とりにく	キャベツ,にんじん にんにく,たまねぎ,ケール ピオーネ	564 27.1 2.9
21 水	たまごクッパ かんこくりょうり		ナムル くろまめ 黒豆カップケーキ	七分つき米 でんぶん,あぶら さとう,ごま ケーキミックス	牛乳,ぶたにく たまご,わかめ とうにゅう くろまめ	しょうが,だいこん にんじん,しめじ,もやし ねぎ,こまつな,にんにく	578 21.6 1.8
22 木	ハヤシライス		マセドアンサラダ くだもの(カキ)	七分つき米 あぶら,こむぎこ じゃがいも,さとう	牛乳,ぶたにく ツナ	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん マッシュルーム,コーン こまつな,かき	641 20.8 1.9
23 金	くりごはん じゅうさん や 十三夜		さばの塩焼き まめ あまに 豆の甘煮 つきみだんごじり 月見団子汁	七分つき米 もち米,くり,ごま さとう,さといも しょうしんこ しらたまこ	牛乳,さば いんげんまめ とりにく あぶらあげ	にんじん,だいこん はくさい,ねぎ	654 26.8 2.3
26 月	ゆかりごはん		メヒカリのから揚げ あげボールの煮物 かぶのレモン酢和え	七分つき米,ごま でんぶん,こむぎこ あぶら,さといも じゃがいも,さとう	牛乳,メヒカリ なまあげ あげボール とりにく	ゆかりこ,しょうが,にんにく にんじん,ごぼう,れんこん こんにゃく,こまつな,かぶ きゅうり,レモン	595 25.0 1.7
27 火	バインミーサンド ベトナムりょうり		チキンフォー くだもの(かき)	フランスパン さとう,あぶら はちみつ,ごま こめこめん	牛乳,とりにく	キャベツ,にんじん,セロリ きゅうり,にんにく,たまねぎ もやし,にら,みずな レモン,かき	531 23.9 2.6
28 水	さつまいも ごはん		秋鮭のもみじ焼き けんちん汁 菊花和え	七分つき米 さつまいも,ごま さといも,あぶら さとう	牛乳,さけ とりにく,とうふ	にんじん,ごぼう,だいこん しめじ,こまつな,えのきたけ きくのはな	552 29.0 2.7
29 木	ドライカレー		はちみつドレッシング サラダ くだもの(みかん)	七分つき米 あぶら,はちみつ さとう,ごま	牛乳,だいず ぶたにく	にんにく,しょうが,トマト たまねぎ,にんじん,ピーマン, レーズン,きゅうり,キャベツ コーン,りんご,みかん	608 21.3 2.1
30 金	スープパゲティ ハロウィン		ブロッコリーサラダ かぼちゃマフィン	マカロニ,あぶら でんぶん,さとう バター ケーキミックス	牛乳,とりにく たまご,牛乳	にんにく,たまねぎ にんじん,かぶ,しめじ こまつな,ブロッコリー キャベツ,コーン,かぼちゃ	580 21.5 1.6

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

10月16日
世界食糧デー

10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息
をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン
の多い食べ物を積極的にとりましょう。

©少年学苑新聞社2020

世界の中では、食べるものがなく、飢餓や栄養不足に苦しむ人々がいる一方で
食べることなく捨ててしまう大量の食品ロスも、大きな問題になっています。

10月16日は「世界食料デー」、10月は「世界食料デー月間」「食品ロス削減月間」
です。ふだんの生活をふりかえり、自分にできることを考える機会にしてみませんか。

15日 エコふりかけ

汁物のだしをとるために使った、さばのけずりぶしと昆布
を再利用して、ふりかけをつくりまします。

16日 かくれんぼドレッシングサラダ

普段捨ててしまうこと多いキャベツの芯やにんじんの皮
などをみじん切りにしてサラダのドレッシングに入れます。