



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み 飲 物 のみもの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物 たべもの	おもに体をつくる もとになる食べ物 からだ	おもに体の調子を整える もとになる食べ物 からだ ちょうし ととの	
1 火	チンジャオロースどん	牛 乳 ぎゅうにゅう	やさいのナムル ちゅうかスープ	七分つき米,油,さとう, でんぷん,ごま	牛乳,豚肉,みそ,わかめ,卵	たまねぎ,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,ピーマン,しょうが, 小松菜,もやし,長ねぎ	593 kcal
2 水	たきこみごはん	牛 乳 ぎゅうにゅう	さばのしちみやさき やさいのごまだれかけ すましじる	七分つき米,ごま, 糸こんにゃく,さとう,油	牛乳,油揚げ,さば,わかめ, なると,昆布	にんじん,ごぼう,にんにく,しょうが, ほうれん草,キャベツ,小松菜, えのきたけ,長ねぎ	608 kcal
3 木	スパゲティ トマトきのこソース	牛 乳 ぎゅうにゅう	サウピカンサラダ きっかみかん	スパゲティ,油,さとう, じゃがいも	牛乳,豚肉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, たまねぎ,しめじ,マッシュルーム, ホールトマト,パセリ,キャベツ, ホールコーン,みかん	609 kcal
4 金	ごはん いわしのひ	牛 乳 ぎゅうにゅう	いわしのあげびたし ゆでやさい さといものみそじる	七分つき米,でんぷん,油, さとう,ごま,さといも	牛乳,いわし,みそ	しょうが,キャベツ,ホールコーン, もやし,えのきたけ,小松菜, 長ねぎ,たまねぎ	629 kcal
7 月	ちゅうかなめし	牛 乳 ぎゅうにゅう	はるまき わかめスープ	七分つき米,油,さとう, はるさめ,でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉,油	牛乳,豚肉,わかめ, 鶏肉,豆腐	たけのこ,にんじん,干しいたけ, 小松菜,しょうが,にら,長ねぎ, たまねぎ,万能ねぎ,もやし	579 kcal
8 火	ごまこまつナトースト ほねとかんせつひ	牛 乳 ぎゅうにゅう	だいこんのクリームシチュー かくれんぼドレッシングサラダ	パン,ごま,さとう,小麦粉, じゃがいも,油,バター, マヨネースタイプ	牛乳,ツナ,チーズ,鶏肉, 生クリーム	たまねぎ,小松菜,セロリ,にんじん, だいこん,ブロッコリー,キャベツ, ホールコーン,きゅうり,野菜の皮・芯	637 kcal
9 水	キムチチャーハン	牛 乳 ぎゅうにゅう	ビーフンソテー にらたまスープ	七分つき米,油,ごま, ビーフン,でんぷん	牛乳,豚肉,豆腐,卵	にんじん,はくさいキムチ,長ねぎ, もやし,小松菜,たまねぎ,にら	548 kcal
10 木	とりにくときのこの わふうスパゲッティ めのあいごデー	牛 乳 ぎゅうにゅう	なんでもせんぎりサラダ ブルーベリーカップケーキ	スパゲティ,油, さとう,バター, ホットケーキミックス粉	牛乳,鶏肉,干ひじき,卵	にんにく,たまねぎ,ほうれん草,しめじ, えのきたけ,キャベツ,きゅうり, にんじん,だいこん,ブルーベリー	604 kcal
11 金	さつまいもごはん さつまいものひ・まめのひ	牛 乳 ぎゅうにゅう	たまごのちぐさやき だいずのいそに みそじる	七分つき米,さつまいも, 紫さつまいも,ごま,油, さとう,じゃがいも	牛乳,鶏肉,大豆, 干ひじき,さつま揚げ, 油揚げ,わかめ,みそ	にんじん,干しいたけ,ほうれん草, たまねぎ,小松菜	631 kcal
15 火	くりごはん じゅうさんや	牛 乳 ぎゅうにゅう	ししゃものかわりあげ もやしのうめじょうゆあえ こじる	七分つき米,もち米,くり, ごま,小麦粉,パン粉,油, さとう,さといも	牛乳,ししゃも,チーズ,卵, 大豆,油揚げ,みそ,昆布	にんじん,もやし,さやいんげん,梅干し, ごぼう,だいこん,長ねぎ	603 kcal
16 水	ぶたどん	発 酵 乳 はっこうにゅう	もやしとこまつなの あまじょうゆあえ さつまじる	七分つき米,油,しらたき, さとう,でんぷん,ごま, さつまいも	ジョア,豚肉,油揚げ, みそ,豆腐	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし, 小松菜,ごぼう,だいこん,長ねぎ	607 kcal
17 木	みそラーメン	牛 乳 ぎゅうにゅう	かわりサモサ ゆうやけゼリー	中華めん,じゃがいも, ぎょうざの皮,油,小麦粉, さとう,ごま	牛乳,豚肉,みそ,粉寒天, チーズ,ツナ,粉ゼラチン	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, 長ねぎ,ホールコーン,たまねぎ, オレンジジュース,にんじん	733 kcal
18 金	もみじごはん	牛 乳 ぎゅうにゅう	さかなのマヨしょうゆやき ゆずかあえ みみじる	七分つき米,油,ごま, マヨネースタイプ, バター,さとう,小麦粉	牛乳,油揚げ,わかめ, メルルーサ,みそ	にんじん,キャベツ,きゅうり,ゆず, かぼちゃ,だいこん,小松菜, えのきたけ,長ねぎ	585 kcal
21 月	ハヤシライス	牛 乳 ぎゅうにゅう	やさいサラダ かき	七分つき米,油,小麦粉, バター,さとう	牛乳,豚肉	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,エリンギ, キャベツ,きゅうり,かき	670 kcal
22 火	もちむぎごはん	牛 乳 ぎゅうにゅう	さかなのもみじやき やさいのからしあえ キャベツのみそじる	七分つき米,もち麦, マヨネースタイプ	牛乳,さわか,油揚げ,みそ	にんじん,小松菜,キャベツ,えのきたけ	594 kcal
23 水	セルフフィッシュ バーガー	牛 乳 ぎゅうにゅう	ベーコンに きっかみかん	パン,小麦粉,パン粉, 油,じゃがいも	牛乳,メルルーサ, ベーコン,うずら卵	キャベツ,たまねぎ,にんじん, パセリ,みかん	658 kcal
24 木	チキンライス	牛 乳 ぎゅうにゅう	だいがくいも やさいスープ	七分つき米,バター, さつまいも,油, さとう,ごま	牛乳,鶏肉,豚肉	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく, セロリ,キャベツ,チンゲンサイ	618 kcal
25 金	げんきごはん どんでんがえしふりかけ がんばれ! うんどうかい	牛 乳 ぎゅうにゅう	いかとじゃがいものあげに にびたし たぬきじる	七分つき米,もちきび, さとう,ごま,でんぷん, 小麦粉,じゃがいも,油, 板こんにゃく	牛乳,かつお薄削り節, 昆布,いか,油揚げ,みそ, ちりめんじゃこ	にんじん,ホールコーン,さやいんげん, にんにく,しょうが,長ねぎ,小松菜, キャベツ,ごぼう,だいこん,はくさい	629 kcal
29 火	たいめし	牛 乳 ぎゅうにゅう	まめあじのうめあんかけ おあげとなっばのたいたん たくあんのみそじる	七分つき米,ごま, でんぷん,上新粉,油, さとう	牛乳,昆布,たい,豆あじ, 油揚げ,豚肉,豆腐,みそ	梅干し,はくさい,小松菜,ごぼう, にんじん,たくあん,キャベツ,長ねぎ	662 kcal
30 水	みそうどん	牛 乳 ぎゅうにゅう	キャベツのこんぶあえ スイートポテト	うどん,油,さとう, さつまいも,バター	牛乳,豚肉,油揚げ, みそ,昆布,生クリーム	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ, キャベツ,きゅうり	640 kcal
31 木	カレーピラフ ハロウィン	牛 乳 ぎゅうにゅう	はじっこかぼちゃのポタージュ かぼちゃマフィン	七分つき米,油,バター, じゃがいも,さとう,ごま, ホットケーキミックス粉	牛乳,ベーコン, 生クリーム,卵	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, にんじん,セロリ,西洋かぼちゃの皮, クリームコーン,かぼちゃ	737 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆8日(火)「ごまこまつナトースト」…10月8日は「骨と関節の日」です。カルシウムたっぷりトーストを作ります。

「かくれんぼドレッシングサラダ」…食品ロス削減メニュー野菜の皮がかくれんぼしているドレッシングのサラダです。

☆10日(木)「ブルーベリーカップケーキ」…10月10日は「目の愛護デー」です。小平産のブルーベリーを使ってケーキを作ります。

☆11日(金)「さつまいもごはん」「大豆の磯煮」…10月13日は「さつまいもの日」「豆の日」です。紫さつまいもを使います。

☆15日(火)「栗ごはん」「臭汁」…10月27日は「十三夜」です。別名「栗名月」「豆名月」とも言われています。

☆31日(木)「かぼちゃマフィン」…10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使って、マフィンを作ります。

今月の給食目標「食器を正しくあつかおう！」

今月の
野菜・果
物 産

こまつな
ブルーベ
ーリー
だいこん
キャベツ
さつまいも
さといも
ながねぎ
はくさい
キムチ
かき