

令和7年度10月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 水	チンジャオロースどん やさいのナムル ちゅうかスープ	ぎ ゆう に ゆう	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, 生しいたけ,ピーマン,しょうが, 小松菜,もやし,長ねぎ	594 kcal 26.8 g 2.9 g
2 木	ごはん いわしのあげびたし ゆでやさい さといものみそしる	ぎ ゆう に ゆう	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	624 kcal 24.8 g 2.1 g
3 金	とりにくときのこの わふうスパゲッティ なんでもせんぎりサラダ ブルーベリーカップケーキ	ぎ ゆう に ゆう	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,にんじん, ほうれん草,しめじ,えのきたけ, キャベツ,きゅうり, だいこん,ブルーベリー	603 kcal 22.6 g 2.4 g
6 月	マジェンバ こまつなとツナのおひたし つきみだんご 十五夜	ぎ ゆう に ゆう	うどん,油,でんぷん, さとう,上新粉,白玉粉	牛乳,豚肉,ツナ, 絹ごし豆腐	キャベツ,きゅうり,にんじん, にんにく,しょうが,たまねぎ, トマト,生しいたけ,長ねぎ, 小松菜,かぼちゃ	642 kcal 24.4 g 3.4 g
7 火	たいめし まめあじのうめあんかけ おあげとなっばのたいたん たくあんのみそしる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,ごま, でんぷん,上新粉, さとう,油	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	658 kcal 35 g 3.2 g
8 水	ごまこまつナトースト 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	ぎ ゆう に ゆう	パン,マヨネーズタイプ, ごま,油,じゃがいも, 小麦粉,バター,さとう	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	639 kcal 26.3 g 2.8 g
9 木	さつまいもごはん たまごのちくさやき だいずのいそに みそしる	ぎ ゆう に ゆう	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,卵,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,生しいたけ, ほうれん草,たまねぎ,小松菜	625 kcal 27.8 g 3.0 g
10 金	チキンライス だいがくいも やさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油, さつまいも,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,小松菜	622 kcal 18.6 g 2.2 g

あき 秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。

十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見すると縁起が良いとされています。2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



【今月の地場野菜】

こまつな かき
なましいたけ さといも
キャベツ ながねぎ
はくさいキムチ だいこん
ブルーベリー

※ブルーベリーは目の愛護デー(10月10日)にちなんでJAより無償で提供していただきます。

14 火	ちゅうかごはん はるまき にらたまスープ	ぎ ゆう に ゆう	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	牛乳,豚肉,豆腐,卵	たけのこ,にんじん, 生しいたけ,小松菜,しょうが, にら,長ねぎ,たまねぎ	594 kcal 25.3 g 2.9 g
15 水	ぶたどん もやしとこまつなの あまじょうゆあえ さつまじる	は つ こ う に ゆう	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	605 kcal 20.1 g 2.6 g
16 木	ごはん さばのエコおろしソース やさいのごまだれかけ すましじる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,さとう, ごま,油	牛乳,さば,なると, わかめ,昆布	だいこん,たまねぎ,しょうが, にんにく,ほうれん草,キャベツ, 小松菜,えのきたけ,長ねぎ	564 kcal 25.2 g 2.3 g
17 金	スパゲティトマトキノコソース サウピカンサラダ きっかみかん	ぎ ゆう に ゆう	スパゲティ,さとう, じゃがいも,油	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	610 kcal 23.6 g 2.3 g
20 月	キムチラーメン かわりサモサ ゆうやけゼリー	ぎ ゆう に ゆう	中華めん,油,ごま, ぎょうざの皮,じゃがいも, 小麦粉,さとう	牛乳,豚肉,みそ,ツナ, チーズ,粉寒天, 粉ゼラチン	にんにく,しょうが,もやし,長ねぎ, はくさいキムチ,にんじん,小松菜, たまねぎ,オレンジジュース	669 kcal 26.7 g 3.0 g
21 火	もちむぎごはん さかなのもみじやき やさいのからしあえ キャベツのみそしる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,もち麦, マヨネーズタイプ	牛乳,さわら, 油揚げ,みそ	にんじん,小松菜, キャベツ,えのきたけ	593 kcal 28.2 g 2.1 g
22 水	こまつなチャーハン ビーフソテー トックもちのキムチスープ	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,ビーフン, 油,ごま,トックもち, でんぷん	牛乳,ベーコン, ちりめんじゃこ,豚肉,卵	長ねぎ,にんじん,小松菜,もやし, しょうが,だいこん,はくさい, だいたもやし,はくさいキムチ	556 kcal 21.3 g 3.1 g
23 木	セルフフィッシュバーガー ポークビーンズ きっかみかん	ぎ ゆう に ゆう	パン,小麦粉,パン粉, じゃがいも,油	牛乳,メルルーサ, 大豆,豚肉	キャベツ,セロリ,たまねぎ, にんじん,みかん	678 kcal 34.8 g 2.5 g
24 金	げんきごはん どんでんがえしふりかけ いかとじゃがいものあげに にびたし/たぬきじる	ぎ ゆう に ゆう	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,こんにゃく	牛乳,かつお薄削り節, 昆布,いか,みそ, ちりめんじゃこ,油揚げ,	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	624 kcal 28.1 g 2.8 g
28 火	みそうどん キャベツのこんぶあえ スイートポテト	ぎ ゆう に ゆう	うどん,油,さつまいも, バター,さとう	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	602 kcal 19.4 g 3.9 g
29 水	もみじごはん さかなのマヨしょうゆやき ゆずかあえ みみじる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,ごま, マヨネーズタイプ,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	575 kcal 25.9 g 3.0 g
30 木	ハヤシライス やさいサラダ かき	ぎ ゆう に ゆう	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	668 kcal 20.6 g 2.5 g
31 金	カレーピラフ はじっこかぼちゃのポタージュ かぼちゃマフィン	ぎ ゆう に ゆう	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, セロリ,クリームコーン,かぼちゃ	721 kcal 20 g 2.3 g

運動会応援
メニュー

ハロウィン