

令和8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	おもにからだを つくるもとになるたべもの	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 木	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	牛乳,豚肉	スパゲッティ,三温糖, じゃがいも,米サラダ油	にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,たまねぎ,しめじ, 生マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,キャベツ, 冷凍ホールコーン,みかん	591 kcal 23.5 g 2.6 g
2 金	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	牛乳,いわし,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	七分つき米,でんぷん, 米サラダ油,三温糖, ごま,さといも	しょうが,キャベツ, 冷凍ホールコーン,もやし, えのきたけ,小松菜, 長ねぎ,たまねぎ	604 kcal 25.4 g 2.0 g
5 月	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	牛乳,豚肉,赤みそ,乾燥 わかめ,鶏卵,木綿豆腐	七分つき米, 米サラダ油,三温糖, ごま油,でんぷん,ごま	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	609 kcal 28.7 g 2.9 g
6 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	牛乳,さわら,油揚げ, 赤みそ,白みそ	七分つき米,もち麦, ノンエッグマヨネーズ	にんじん,小松菜, キャベツ,えのきたけ	586 kcal 29.2 g 2.2 g
7 水	ピラフ ドレッシングサラダ とうがんスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,油揚げ, 板なしかまぼこ, 木綿豆腐	七分つき米, 米サラダ油,バター, 三温糖,でんぷん	たまねぎ,にんじん,こねぎ, 生マッシュルーム,キャベツ, 冷凍グリーンピース,きゅうり 冷凍ホールコーン,とうがん	583 kcal 24.3 g 2.5 g
8 木	ごまこまツナトースト 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 骨と関節の日	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナレトルト, ピザチーズ,鶏肉, 生クリーム	食パン,しろいりごま, ノンエッグマヨネーズ, 米サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,バター,三温糖	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,冷凍ホールコーン, きゅうり,野菜の皮・芯	597 kcal 25.5 g 2.9 g
9 金	とりにくときのこのスパゲティ なんでもせんぎりサラダ ブルーベリーカップケーキ 目の愛護デー(10日)	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉, 芽ひじき,鶏卵	スパゲッティ, 米サラダ油,三温糖, バター,上白糖, ホットケーキミックス粉	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	569 kcal 23.1 g 2.7 g
13 火	さつまいもごはん たまごのちぐさやき だいずのいそに みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏卵,鶏肉, 芽ひじき,大豆, さつま揚げ,油揚げ, 乾燥わかめ, 赤みそ,白みそ	七分つき米,さつまいも, 紫さつまいも, しろいりごま,じゃがいも 米サラダ油,三温糖	にんじん,ほうれん草, たまねぎ,小松菜	627 kcal 27.7 g 3.1 g
14 水	ぶたどん もやしとこまつなの あまじょうゆあえ みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米, 米サラダ油,しらたき, 三温糖,でんぷん, しろいりごま	しょうが,たまねぎ, にんじん,もやし, 小松菜,だいこん,長ねぎ	600 kcal 25.4 g 3.0 g
15 木	チャーハン はるまき にらたまスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,なると, 木綿豆腐,鶏卵	七分つき米,ごま油, しろいりごま,小麦粉, 米サラダ油,はるさめ, でんぷん,春巻きの皮,	にんじん,長ねぎ,しょうが, 生しいたけ,たけのこ, にら,たまねぎ	688 kcal 27.9 g 3.0 g

16 金	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	牛乳,さば, わかめ,なると	七分つき米,三温糖, しろいりごま, 米サラダ油	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
19 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	牛乳,豚肉,赤みそ, ツナレトルト,チーズ, 粉寒天,粉ゼラチン	中華めん,ごま油, しろいりごま,小麦粉, ぎょうざの皮,上白糖, じゃがいも,米サラダ油	にんにく,しょうが,もやし, はくさいキムチ,にんじん, 小松菜,長ねぎ, たまねぎ,みかんジュース	619 kcal 25.8 g 3.1 g
20 火	チキンライス だいがくいも やさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,豚肉	七分つき米,バター, さつまいも,米サラダ油, 三温糖,くろいりごま	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	624 kcal 18.7 g 2.0 g
21 水	セルフバーガー ポークビーンズ リザーブ きゅうしよく	セ レ ク ト の	メルルーサ,鶏肉, 大豆,豚肉	丸パン,小麦粉, 生パン粉,ソフトパン粉, じゃがいも,米サラダ油	キャベツ,セロリ, たまねぎ,にんじん	568 kcal 27.6 g 2.4 g
22 木	くりごはん じゅうさんや ししゃものかわりあげ もやしのうめじょうゆあえ ごじる うんどうかい メニュー	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ししゃも, 粉チーズ,鶏卵, 大豆,油揚げ,白みそ	七分つき米,もち米, 生むき栗,くろいりごま, 小麦粉,ソフトパン粉, 三温糖,さといも, 米サラダ油	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	661 kcal 27.4 g 3.1 g
23 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	牛乳,かつお薄削り節, 昆布,いか,油揚げ, ちりめんじゃこ, 赤みそ,白みそ	七分つき米,もちきび, 三温糖,ごま,でんぷん, 小麦粉,じゃがいも, 米サラダ油,こんにゃく	にんじん,冷凍ホールコーン, 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	635 kcal 26.4 g 2.8 g
27 火	ハヤシライス やさいサラダ かき	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉	七分つき米, 米サラダ油,小麦粉, バター,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん, 生マッシュルーム, エリンギ,キャベツ,きゅうり,かき	649 kcal 20.5 g 2.0 g
28 水	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	牛乳,豚肉,油揚げ, 赤みそ,白みそ, 塩吹き昆布,生クリーム	生めん,米サラダ油, さつまいも, バター,三温糖	にんじん,だいこん,ごぼう, 長ねぎ,キャベツ,きゅうり	578 kcal 19.2 g 3.1 g
29 木	メロンパン あきやさいのクリームに じゃこサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏卵,鶏肉, ちりめんじゃこ,芽ひじき	パン,上白糖,バター, ホットケーキミックス粉, グラニュー糖, 米サラダ油,さつまいも, 小麦粉,三温糖	セロリ,にんじん,たまねぎ, かぶ,生マッシュルーム, ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	631 kcal 23.9 g 2.3 g
30 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 ハロウィン	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ウィンナー, ベーコン, 生クリーム,鶏卵	七分つき米, 米サラダ油,バター, じゃがいも,上白糖, ホットケーキミックス粉, しろいりごま,粉糖	たまねぎ,にんじん, 冷凍ホールコーン,セロリ, かぼちゃの皮, クリームコーン,西洋かぼちゃ	736 kcal 20.3 g 2.3 g

食べ物のもったいないを減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本は多くの食材を海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、たくさんの食品ロスが発生しています。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

【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 だいこん
はくさいキムチ 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。