

# 10月のこんだて

家庭数

小平市立小平第十小学校

校長 山 縣 弘 典

令和7年度

| 日  | 曜日 | しゅしよく                   | のみもの | おかず                                         | お も な 材 料 <small>さいりょう</small>                  |                                                  |                                                          | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) | こんだてメモ                                                                                                                                                                    |
|----|----|-------------------------|------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                         |      |                                             | からだ<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品 <small>しよくひん</small> | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 <small>しよくひん</small>        | からだの調子を整える<br>もとになる食品 <small>しよくひん</small>               |                                          |                                                                                                                                                                           |
| 1  | 水  | 厚切りガーリックトースト            | ○    | ポークビーンズ<br>海藻サラダ                            | ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,だいず,海藻ミックス,ツナレトルト              | しょくパン,バター,オリーブオイル,なたね油,じゃがいも,さとう                 | パセリ,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり                  | 559<br>24.3<br>3.3                       | 今月の<br>地場野菜<br>こまつな ねぎ<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>さといも<br>さつまいも<br>ケール<br>かぼちゃ<br>ブルーベリー<br> |
| 2  | 木  | 五目チャーハン                 | ○    | 豆あじのから揚げ<br>春雨スープ<br>みかん                    | ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,あじ,とり<br>にく                     | しちぶつきまい,なたね油,ごまあぶら,こむぎこ,かたくりこ,はるさめ               | しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ,みかん                  | 567<br>26.4<br>2.6                       |                                                                                                                                                                           |
| 3  | 金  | ごはん                     | ○    | チキンアドボ<br>大根と水菜のサラダ<br>ポークニラガ(フィリピンの野菜スープ)  | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,ぶたにく                            | しちぶつきまい,なたね油,かたくりこ,さとう,ごまあぶら,じゃがいも               | たまねぎ,にんにく,しょうが,だいこん,みずな,キャベツ,にんじん,チンゲンサイ                 | 588<br>22.9<br>2.6                       |                                                                                                                                                                           |
| 6  | 月  | 豚肉とごぼうの甘辛丼              | ○    | おひたし<br>中華わかめ卵スープ                           | ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまわかめ,とうふ,たまご                       | しちぶつきまい,なたね油,いとこんにやく,さとう,かたくりこ,ごまあぶら             | しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,ねぎ                          | 564<br>23.5<br>2.5                       | 【豚肉とごぼうの甘辛丼】<br>あまからく味付けをした豚肉とごぼうなどの具をごはんにかけていただきます。                                                                                                                      |
| 7  | 火  | 冷やしきのこうどん               | ○    | わかめの甘酢あえ<br>月見団子<br>少し遅めの十五夜献立              | ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,なまわかめ,とうふ                     | れいとううどん,さとう,しょうしんこ,しらたまこ,かたくりこ                   | にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,えのき,しめじ,なめこ,ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,かぼちゃ       | 550<br>20.5<br>2.8                       | 【十五夜献立】<br>十五夜に合わせて、つきみだんごを作ります。                                                                                                                                          |
| 8  | 水  | かやくごはん                  | ○    | ツナと野菜の春巻き<br>わかめスープ                         | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,ツナレトルト,かまぼこ,とうふ,なまわかめ           | しちぶつきまい,ごまあぶら,いとこんにやく,さとう,なたね油,かたくりこ,春巻きの皮,こむぎこ  | にんじん,ごぼう,ほししいたけ,にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きりばしだいこん,こまつな,えのき,ねぎ | 525<br>19.1<br>2.6                       | 【ツナと野菜の春巻き】<br>人気メニューの春巻きです。給食室の手作り春巻きです。                                                                                                                                 |
| 9  | 木  | キャロットライスのチキンクリームソース     | ○    | こんにやくサラダ<br>小平ブルーベリーココアケーキ<br>少し早めの目の愛護デー献立 | ぎゅうにゅう,ベーコン,とり<br>にく,ちようりようぎゅうにゅう,たまご           | しちぶつきまい,なたね油,こむぎこ,サラダこんにやく,さとう,ホットケーキミックス,ピュアココア | にんじん,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ブルーベリー           | 662<br>20.5<br>1.8                       | 【小平ブルーベリーココアケーキ】<br>小平市内産のブルーベリーを使います。                                                                                                                                    |
| 10 | 金  | コーンピラフ                  | ○    | 鶏のからあげ<br>ABCスープ<br>60周年集会献立<br>てんくんのクッキー   | ぎゅうにゅう,ウインナー,とり<br>にく,ベーコン,ぶたにく                 | しちぶつきまい,なたね油,こむぎこ,かたくりこ,マカロニ,バター,さとう,チョコチップ      | にんにく,たまねぎ,冷凍ホールコーン,ピーマン,しょうが,セロリ,にんじん,キャベツ,ホールトマト        | 661<br>22.1<br>2.6                       | 【60周年のお祝い】<br>60周年児童集会にあわせた献立です。                                                                                                                                          |
| 14 | 火  | セルフタンドリーさばサンド           | ○    | フレンチサラダ<br>ポテトポタージュ                         | ぎゅうにゅう,さば,プレーンヨーグルト,ちようりようぎゅうにゅう,なまクリーム         | コッペパン,なたね油,さとう,じゃがいも,バター                         | たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,セロリ,パセリ           | 540<br>25.0<br>2.9                       | 【セルフタンドリーさばサンド】<br>さばをカレー粉やヨーグルトに漬け込んでオープンで焼いています。                                                                                                                        |
| 15 | 水  | アルファまい(ひじき)<br>食品ロス削減献立 | ○    | 焼き豆腐の中華あん<br>わかさぎの甘露煮<br>りんご                | ぎゅうにゅう,ぶたにく,焼き豆腐,わかさぎ                           | アルファ化米,なたね油,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,こむぎこ                 | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,ほししいたけ,チンゲンサイ,りんご           | 568<br>26.5<br>1.1                       | 【防災備蓄品の活用】<br>新旧の入れ替えがあり、賞味期限内のアルファ米を使用します。                                                                                                                               |
| 16 | 木  | ごはん<br>世界食糧デー           | ○    | エコふりかけ<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌ドレッシングサラダ            | ぎゅうにゅう,おかか削り,一分切り昆布,ぶたにく,みそ                     | しちぶつきまい,さとう,ごま,なたね油,こんにやく,さといも,かたくりこ,ごまあぶら,ねりごま  | しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん,ほししいたけ,さやいんげん,キャベツ,だいこん,こまつな         | 547<br>20.5<br>1.7                       | 【エコふりかけ】<br>今月は、世界食糧デー月間です。だしをとった削り節と昆布でふりかけを作りました。                                                                                                                       |

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※栄養価は、日本食品標準成分表8訂を用いて算出されています。

| 日  | 曜日 | しゅしょく          | の<br>み<br>も<br>の | おかず                             | お も な 材 料 <sup>ざいりょう</sup>                                     |                                                                 |                                                                        | エネルギー<br>(kcal)、<br>たんぱく質<br>(g)、<br>塩分(g) | こんだてメモ                                                                                                |
|----|----|----------------|------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                |                  |                                 | おもにからだ <sup>からだ</sup> をつくる <sup>おもに</sup><br>しょうくひん<br>もとになる食品 | おもにエネルギー <sup>エネルギー</sup> の <sup>おもに</sup><br>しょうくひん<br>もとになる食品 | おもにからだの調子 <sup>からだの調子</sup> を整える <sup>おもに</sup><br>しょうくひん<br>もとになる食品   |                                            |                                                                                                       |
| 17 | 金  | 黒砂糖パン          | ○                | 豆腐のミートグラタン<br>ジュリアンスープ          | ぎゅうにゅう、とうふ、<br>だいず、ぶたにく、ピ<br>ザチーズ、ベーコン                         | くろざとうパン、なた<br>ね油、じゃがいも                                          | たまねぎ、マッシュルー<br>ム、にんじん、セロリ、キャ<br>ベツ、パセリ                                 | 532<br>26.3<br>2.7                         | 【豆腐の<br>ミートグラタン】<br>新メニューのグラタ<br>ンは、豆腐入りです。<br>あっさりとしておいし<br>いです。                                     |
| 20 | 月  | 舞茸ごはん          | ○                | 焼き鮭<br>五目きんぴら<br>かきたま汁          | ぎゅうにゅう、とり<br>く、さけ、さつまあげ、<br>とうふ、たまご                            | しちぶつきまい、なた<br>ね油、いとこんにやく、<br>さとう、ごまあぶら、ご<br>ま、かたくりこ             | まいたけ、にんじん、ごぼ<br>う、れんこん、だいこん、<br>ねぎ、こまつな                                | 536<br>30.3<br>3.2                         | 【秋のごはん】<br>まいたけの炊き込み<br>ごはんを作ります。人<br>気のきのこごはんメ<br>ニューです。                                             |
| 21 | 火  | みそつけめん         | ○                | 大豆とさつま芋の揚げ煮<br>みかん              | ぎゅうにゅう、ぶたに<br>く、みそ、ハ丁みそ、<br>だいず                                | チャンポンめん、なた<br>ね油、ごまあぶら、か<br>たくりこ、さつまいも、<br>さとう、ごま               | にんにく、しょうが、ねぎ、<br>にんじん、キャベツ、にら、<br>みかん                                  | 656<br>23.9<br>3.3                         | 【みそつけめん】<br>人気のつけめんデ<br>す。給食室でじっくり<br>とだしをとり、スープ<br>を作っています。                                          |
| 22 | 水  | ハヤシライス         | ○                | 蓮根のシャキシャキあえ<br>りんご              | ぎゅうにゅう、ぶたに<br>く、なまクリーム、み<br>そ                                  | しちぶつきまい、なた<br>ね油、こむぎこ、さど<br>う、ごまあぶら                             | にんにく、セロリ、たまね<br>ぎ、にんじん、マッシュ<br>ルーム、キャベツ、れんこ<br>ん、冷凍ホールコーン、<br>きゅうり、りんご | 637<br>18.6<br>2.3                         | 【蓮根のしゃきしゃき<br>あえ】<br>れんこんは加熱の仕<br>方で、しゃきしゃき、<br>ほっくりと食感がが<br>わります。                                    |
| 23 | 木  | にんじん油揚げごはん     | ○                | さんまの梅煮<br>秋野菜のみそ汁               | ぎゅうにゅう、あぶら<br>あげ、さんま、角切り<br>こんぶ、みそ                             | しちぶつきまい、なた<br>ね油、ごま、さとう                                         | にんじん、しょうが、ねぎ、<br>ねりうめ、ごぼう、はくさ<br>い、えのき、こまつな                            | 572<br>23.2<br>3.1                         | 【秋の献立】<br>さんまは、骨まで食<br>べられるようにコトコ<br>ト煮込んでいます。                                                        |
| 24 | 金  | はちみつレモントースト    | ○                | さつまいものクリームに<br>あおだいずサラダ         | ぎゅうにゅう、ベーコ<br>ン、とりにく、ちょうり<br>ようぎゅうにゅう、な<br>まクリーム、あおだ<br>いず     | しよくパン、マーガリ<br>ン、はちみつ、なたね<br>油、さつまいも、こむ<br>ぎこ、バター、さとう            | レモン汁、セロリ、にんじ<br>ん、たまねぎ、マッシュ<br>ルーム、ブロッコリー、<br>キャベツ、きゅうり、冷凍<br>ホールコーン   | 592<br>21.3<br>2.4                         | 【はちみつレモントー<br>スト】<br>レモン汁、マーガリ<br>ン、はちみつをまぜあ<br>わせて食パンにぬっ<br>て焼いています。                                 |
| 27 | 月  | 五目あんかけ<br>やしそば | ○                | キャベツとじゃこのサラダ<br>さつまいものからあげ      | ぎゅうにゅう、いか、<br>ぶたにく、うずらたま<br>ご、ちりめんじゃこ                          | むしちゅうかめん、な<br>たね油、さとう、ごま<br>あぶら、かたくりこ、さ<br>つまいも                 | たまねぎ、にんじん、ほし<br>しいたけ、たけのこ、チン<br>ゲンサイ、キャベツ、きゅ<br>うり                     | 665<br>25.7<br>2.5                         | 【さつまいものからあ<br>げ】<br>旬のさつまいものをか<br>らあげにしました。                                                           |
| 28 | 火  | パエリア           | ○                | ブロッコリーとキャベツのサラダ<br>ソパ・デ・アホ      | ぎゅうにゅう、ベーコ<br>ン、とりにく、いか、え<br>び、たまご                             | しちぶつきまい、なた<br>ね油、さとう、パン粉<br>(生)、かたくりこ                           | にんにく、たまねぎ、ピー<br>マン、あかピーマン、ブ<br>ロッコリー、キャベツ、に<br>んじん、ケール                 | 532<br>22.3<br>3.1                         | 【スペイン料理】<br>スペイン語でにんに<br>くのこを(アホ)と<br>いいます。<br>にんにくのスープ<br>：ソパ・デ・アホ                                   |
| 29 | 水  | ミルクパン          | ○                | コテージパイ<br>スコッチブロス               | ぎゅうにゅう、こな<br>チーズ、ちょうりよう<br>ぎゅうにゅう、ぶたに<br>く、ぶたにく、ベーコ<br>ン、あおだいず | ミルクパン、じゃがい<br>も、バター、なたね油、<br>おしむぎ                               | にんにく、たまねぎ、にん<br>じん、ホールのマト、セロ<br>リ、キャベツ                                 | 578<br>27.1<br>2.6                         | 【イギリス料理】<br>コテージパイは、ひき<br>肉の上にマッシュポ<br>テをのせて焼きま<br>す。スコッチブロス<br>は、麦入りのスープ<br>です。                      |
| 30 | 木  | ごはん            | ○                | いわしのかば焼き<br>野菜のごまあえ<br>きのこかきたま汁 | ぎゅうにゅう、いわ<br>し、とうふ、たまご                                         | しちぶつきまい、こむ<br>ぎこ、かたくりこ、さど<br>う、ごま                               | しょうが、にんじん、こま<br>つな、キャベツ、しめじ、え<br>のき、ねぎ                                 | 622<br>24.7<br>2.2                         | 【運動会応援献立】<br>縁起担ぎで食べられ<br>るカツ。食べる直前<br>が、食べるタイミング<br>を考えて楽しめます。<br>みそかつどんを食べ<br>て気持ちを盛り上げ<br>ていきましょう。 |
| 31 | 金  | みそかつ丼          | ○                | かぼちゃの具沢山汁                       | ぎゅうにゅう、ぶたに<br>く、ぶたにく、みそ、<br>りにく                                | しちぶつきまい、かた<br>くりこ、こむぎこ、パン<br>粉、なたね油、さとう、<br>ごまあぶら、こんにゃ<br>く     | にんにく、キャベツ、だい<br>こん、ごぼう、かぼちゃ、<br>ねぎ                                     | 641<br>24.3<br>2.1                         |                                                                                                       |

運動会応援・ハロウィン献立