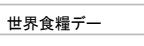


10月のこんだて

小平市立小平第十小学校

校長 細萱 希彦

令和8年度

日	曜日	しゅしゅく	の み も の	おかず	お も な 材 料 さいりょう			こんだてメモ
					お も に 体 を つく る からだ も と に な る 食 品 しょくひん	お も に エ ネ ル ギ ー の しよくひん も と に な る 食 品	お も に 体 の 調 子 を 整 え る しよくひん も と に な る 食 品	
1	木	豚肉とごぼうの甘辛丼	牛乳	あまずあえ 冬瓜と卵のスープ	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,なまわかめ,とりにく,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	しょうが,ごぼう,たまねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,とうがんとしめじ,こまつな	567 22.6 2.7 今月の 地場野菜 こまつな ねぎ ブロッコリー キャベツ さといも さつまいも ケール かぼちゃ とうがん なし ブルーベリー
2	金	ハヤシライス	牛乳	キャベツとじゃこのサラダ 小平梨	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,なまクリーム,しらす干し	しちぶつきまい,なたね油,こむぎこ,さとう,ごまあぶら	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,なし	617 20.2 2.5
5	月	ごはん	牛乳	肉豆腐 ししゃもの南蛮漬け 野菜のごまあえ	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,からふとししゃも	しちぶつきまい,なたね油,さとう,かたくりこ,こむぎこ,ごま	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな,パセリ,キャベツ	604 25.3 2.3 【ししゃもの南蛮漬け】 ししゃものように骨ごと食べられる小魚は、カルシウムが豊富です。
6	火	アップルトースト	牛乳	チリコンカン 蓮根のシャキシャキあえ	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,白みそ	食パン,マーガリン,さとう,なたね油,じゃがいも,ごまあぶら	紅玉りんご,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,れんこん,冷凍ホールコーン,きゅうり	552 23.0 2.3 【蓮根のシャキシャキあえ】 れんこんは加熱の仕方、シャキシャキ、ほっくりと食感がかわります。
7	水	麦ごはん	牛乳	さんまの筒煮 からしあえ 秋野菜のみそ汁	いんようぎゅうにゅう,さんま,一分切り昆布,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,おしむぎ,さとう,なたね油	しょうが,キャベツ,こまつな,だいこん,にんじん,ごぼう,はくさい,えのき,ねぎ	581 23.0 2.7 【秋の献立】 さんまは、骨まで食べられるようにコトコト煮込んでいます。
8	木	カレーつけうどん	牛乳	かつおと大豆の甘辛煮 みかん	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,蒸しかまぼこ,かつお,だいず	うどん,なたね油,かたくりこ,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,しょうが,にんにく,みかん	589 33.8 1.9 【みかん】 だんだんと店先にみかんが並び始めました。出始めの早生みかんは、さっぱりとしたみかんです。
9	金	キャロットライスのチキンクリームソースかけ	牛乳	海藻サラダ 小平ブルーベリーココアケーキ  目の愛護デー献立	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,ちょうりょうぎゅうにゅう,海藻ミックス,たまご	しちぶつきまい,なたね油,こむぎこ,さとう,ホットケーキミックス,ビュアココア	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,こまつな,ブルーベリー	666 20.6 2 【小平ブルーベリーココアケーキ】 小平市内産のブルーベリーを使います。
13	火	じゃこわかめごはん	牛乳	もうかさめの香味ソース こんにやくサラダ かぼちゃの具沢山汁	いんようぎゅうにゅう,炊込みわかめ,しらす干し,もうかさめ,とりにく	しちぶつきまい,ごま,こむぎこ,かたくりこ,なたね油,さとう,ごまあぶら,サラダこんにやく,こんにやく	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,ごぼう,かぼちゃ,バターナッツかぼちゃ,ねぎ	586 22.1 2.7 【かぼちゃの具沢山みそ汁】 小平でとれたバターナッツかぼちゃと普通のかぼちゃと2種類を使います。
14	水	ミルクパン	牛乳	コテージパイ(ｲｷﾞﾘｽ料理) スコッチブロス(ｲｷﾞﾘｽ)	いんようぎゅうにゅう,こなチーズ,ちょうりょうぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたにく,ベーコン,青大豆	ミルクパン,じゃがいも,有塩バター,なたね油,おしむぎ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,セロリ,キャベツ	575 27.0 2.5 【イギリス料理】 「コテージパイ」はマッシュポテトで蓋をしたミートソースグラタン。田舎のおうちにすむ労働者や農民に身近な料理です。
15	木	和風きのこスパゲッティ	牛乳	ツナ野菜サラダ 小松菜マフィン	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,ツナレトルト,ちょうりょうぎゅうにゅう,たまご	スパゲッティ,なたね油,さとう,ごまあぶら,ホットケーキミックス	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,えのき,マッシュルーム,エリンギ,キャベツ,だいこん,こまつな	598 23.6 2.7 【和風きのこスパゲッティ】 きのこの日の献立です。天然のきのこが多くとれる時期であることに由来します。
16	金	ごはん  世界食糧デー	牛乳	エコふりかけ 里芋のそぼろ煮 味噌ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ	いんようぎゅうにゅう,おかか削り,一分切り昆布,ぶたにく,白みそ	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,ごま ねり	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	544 19.6 1.7 【エコふりかけ】 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八訂を用いて算出されています。

日曜日	曜日	しゅしよく	の み もの	おかず	お も な 材 料 ^{ざいりょう}			こんだてメモ
					からだ おもに作る ^{しょうひん} ものになる食品	おもにエネルギーの ^{しょうひん} ものになる食品	からだの調子を整える ^{しょうひん} ものになる食品	
19	月	ジャンバラヤ	牛乳	チキンサラダ ソパ・デ・アホ(スペイン産卵スープ)	いんようぎゅうにゅう、鶏肉、ウインナー、とりこ、ベーコン、たまご	しちぶつきまい、なたね油、ごまあぶら、ごまねり、さとう、ごま、パン粉(生)、かたくりこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、パセリ	【スペイン料理】 スペイン語でにんにくのことを(アホ)といいます。 にんにくのスープ:ソパ・デ・アホ
20	火	きつねめずし	牛乳	いかのしょうが焼き 大根と水菜のサラダ のっぺい汁	いんようぎゅうにゅう、あぶらあげ、いか、ぶたにく、とうふ	しちぶつきまい、さとう、なたね油、ごまあぶら、こんにゃく、さといも、かたくりこ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、しょうが、だいこん、みずな、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこんのは	【いかのしょうが焼き】 いかは縮みやすく焦げやすいため、大きめの切り身に切り込みを入れて油を塗ることで、焦げと焼き縮みを防ぎます。
21	水	みそつけめん	牛乳	かぶの甘酢あえ 雁月	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ハ丁みそ、なまわかめ、たまご、ちゅうりようぎゅうにゅう	チャンポンめん、なたね油、ごまあぶら、さとう、こめこ、こむぎこ、くろざとう、はちみつ、ごま いり	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、にら、かぶ、きゅうり	【みそつけめん】 人気のつけめんです。給食室でじっくりとだしをとり、スープを作っています。
22	木	コッペパン	牛乳	鯖のカレー揚げ カラフルサラダ さつまいものクリーム煮	いんようぎゅうにゅう、さば、ベーコン、とりこ、ちゅうりようぎゅうにゅう	コッペパン、かたくりこ、なたね油、さとう、さつまいも、こむぎこ、有塩バター	しょうが、ブロッコリー、だいこん、にんじん、あかピーマン、冷凍ホールコーン、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム	【鯖のカレー揚げ】 カレー風味をつけたさばをカリカリに揚げました。パンに挟んで食べましょう。
23	金	栗おこわ	牛乳	鯖のごま焼き 青大豆サラダ みそ汁	いんようぎゅうにゅう、さわら、みそ、青大豆、あぶらあげ、なまわかめ	しちぶつきまい、もちごめ、さつまいも、むぎぐり、ごまねり、さとう、なたね油	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ、かぶ、かぶのは	【十三夜献立】 十三夜に合わせて、くりとさつまいもを使っておこわを作ります。
26	月	かやくごはん	牛乳	豆あじのから揚げ 豚汁 りんご	いんようぎゅうにゅう、とりこ、あじ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	しちぶつきまい、ごまあぶら、いとこんにゃく、さとう、こむぎこ、かたくりこ、なたね油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、しょうが、だいこん、ねぎ、こまつな、りんご	【豚汁】 とんじるやのっぺい汁のように、様々な具材が入ると味に深みがあります。
27	火	ごはん	牛乳	チキンアドボ キャベツとコーンのサラダ ポークニラガ(フィリピンの野菜スープ)	いんようぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく	しちぶつきまい、なたね油、かたくりこ、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、ケール、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、チンゲンサイ	【フィリピン料理】 ポークニラガは、フィリピン版のポトフのような料理です。
28	水	五目あんかけ やきそば	牛乳	大豆とさつまいものあめがらめ	いんようぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、うずらたまご、だいず	中華めん、なたね油、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	【大豆とさつまいものあめがらめ】 とれたての小平産のさつまいもをつかったデザートです。
29	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ きのこかきたま汁	いんようぎゅうにゅう、いわし、とうふ、たまご	しちぶつきまい、こむぎこ、かたくりこ、なたね油、さとう	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ、こまつな	【いわしのかば焼き】 秋土用にぴったりないわし料理です。秋土用では、「青い食べ物」が縁起物とされます。
30	金	黒砂糖パン	牛乳	かぼちゃのグラタン ジュリアンスープ ハロウィン献立	いんようぎゅうにゅう、とりこ、ちゅうりようぎゅうにゅう、ピザチーズ、ベーコン	黒砂糖パン、なたね油、こむぎこ、有塩バター、じゃがいも	たまねぎ、エリンギ、にんじん、バターナッツかぼちゃ、セロリ、キャベツ、パセリ	【かぼちゃグラタン】 ハロウィンにあわせてかぼちゃのグラタンを作ります。

※イラスト等出典先：健学社食育フォーラム、少年写真新聞社2026

＜食品ロスを減らしましょう！「世界食糧デー」＞

10月16日は世界の食糧問題について考える、「世界食糧デー」の日です。現在、世界で生産された全食品のうち約40%、およそ25億トンの食品はまだ食べられるのに廃棄されています。

日本では年間461万トンの食品ロスがあり、日本人1人が茶碗1杯分のご飯を毎日捨てるのと同じ量になります。十小でも、牛乳は牛乳びん140本分ほどが毎日捨てられています。給食の残りは肥料へと再利用していますが、皆さんの体の成長のためにも、残さずバランスよく食べてほしいです。「牛乳をあとおく飲む」、ご飯なら「食べられるだけ盛る」など、ぜひ毎日の身近な「もったいない」を意識して食べましょう。