



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがねん (中学年)
	主食 ししょく	飲み物 のみ	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
2月	むぎごはん	牛乳	あげだしとうふのどんまいきのこあんかけ やさいのからしあえ さといものみそ汁 とうふのひ	七分つき米、おし麦、 小麦粉、上新粉、油、 さとう、でんぷん、里いも	牛乳、豆腐、赤みそ、 白みそ	エリンギ、えのきたけ、まいたけ、 しめじ、葉ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、玉葱、長ねぎ	588 kcal
3火	キムチラーメン	牛乳	とりにくのからあげ わかめサラダ 5年2組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、小麦粉、 でんぷん	牛乳、豚肉、赤みそ、 鶏肉、乾燥わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、長ねぎ、 レモン、きゅうり、キャベツ、玉葱	640 kcal
4水	まめごはん すがたをかえるだいず	牛乳	いわしのあげひだし ゆでやさい とうにゅうのバランスみそ汁	七分つき米、もち米、 油、白ごま、でんぷん、 さとう、じゃがいも	牛乳、大豆、油揚げ、 ちりめんじゃこ、いわし、 豆乳、赤みそ、白みそ	しょうが、キャベツ、冷凍ホールコーン、 もやし、はくさい、だいこん、にんじん、 葉ねぎ	649 kcal
5木	チキンライス	牛乳	やさいスープ りんごケーキ	七分つき米、油、バター、 さとう、小麦粉	牛乳、鶏肉、豚肉、 たまご、生クリーム	ピーマン、冷凍ホールコーン、にんにく、 セロリ、キャベツ、こまつな、にんじん、 玉葱、生マッシュルーム、りんご、レモン	670 kcal
6金	ごまこまつナトースト ほねとかんせつひ	牛乳	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、白ごま、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 油、小麦粉、バター、さとう	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 鶏肉、生クリーム	玉葱、こまつな、セロリ、にんじん、 だいこん、フロッキー、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン	661 kcal
10火	とりにくとときのこの わふうスパゲティ	牛乳	なんでもせんざりサラダ ブルーベリーカップケーキ 無償提供 めのあいごデー	スパゲッティ、油、さとう、 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、干ひじき、 たまご	にんにく、玉葱、にんじん、こまつな、 せりす、えのきたけ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、レモン、ブルーベリー	654 kcal
11水	かきあげてんとん	牛乳	こまつなともやしのおひだし あすかじる なげん	七分つき米、さつまいも、 上新粉、小麦粉、油、さとう、 でんぷん、じゃがいも	牛乳、いか、たまご、 鶏肉、油揚げ、赤みそ、 白みそ、豆腐	玉葱、にんじん、パセリ、こまつな、 もやし、だいこん	658 kcal
12木	ふっかつ にしよくおにぎり	牛乳	さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのいために こもくじ	アルファ化米、さとう、 油、白ごま、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、さば、赤みそ、 油揚げ、豆腐	長ねぎ、にんじん、切干しだいこん、 ごぼう、だいこん、しめじ、こまつな	601 kcal
13金	にしよくの さつまいもごはん	牛乳	たまごのちくさやき だいずのいそに みそ汁 さつまいものひ まめひ	七分つき米、さつまいも、 紫さつまいも、白ごま、 油、さとう	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、 乾燥わかめ、さつま揚げ、 干ひじき、赤みそ、白みそ	にんじん、干し椎茸、だいこん、 えのきたけ、キャベツ、こまつな	620 kcal
16月	みぞラーメン せかいしよくりょうデー	牛乳	かくれんぼジャンボぎょうざ フルーツポンチ 5年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、ごま油、白ごま、 でんぷん、油、小麦粉、 餃子の皮、ナタデココ	発酵乳、豚肉、赤みそ	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、冷凍ホールコーン、玉葱、 キャベツ、にら、白桃缶、黄桃缶、 りんご、缶詰かんざし	697 kcal
17火	もみじごはん	牛乳	あじのこうみやき ゆずかあえ みみじ やまなしけん	七分つき米、油、白ごま、 さとう、ごま油、小麦粉	牛乳、炊込みわかめ、豚肉、 ちりめんじゃこ、油揚げ、 あじ、乾燥わかめ、白みそ	にんじん、しょうが、長ねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、ゆず、かぼちゃ、 だいこん、えのきたけ、こまつな	592 kcal
18水	こまつなビスキュイパン	牛乳	あきやさいのクリームに グリーンサラダ	パン、小麦粉、バター、 さとう、油、さつまいも	牛乳、生クリーム、鶏肉	こまつな、セロリ、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、かぶ、から菜、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	632 kcal
19木	ちゅうかなめし	牛乳	はるまき わかめスープ	七分つき米、はるさめ、油、 さとう、ごま油、小麦粉、 でんぷん、春巻きの皮	牛乳、豚肉、乾燥わかめ、 鶏肉、豆腐	だけのこ水煮、にんじん、干し椎茸、 こまつな、しょうが、にら、長ねぎ、玉葱、 葉ねぎ	683 kcal
20金	げんきごはん どんでんがえしふりかけ	牛乳	おからとまるごとキャベツのメンチカツ たぬきじる こうはくゼリー うどんかい おうえんメニュー	七分つき米、もちきび、 さとう、白ごま、パン粉、 小麦粉、こんにゃく	牛乳、かつお節、昆布、豚肉、 おから、たまご、油揚げ、 赤みそ、白みそ、粉寒天、 粉ゼラチン	玉葱、キャベツ、ごぼう、だいこん、 はくさい、長ねぎ、こまつな、 クランベリージュース	713 kcal
24火	パインミーサンド 給食DE世界旅行⑧ ベトナム	牛乳	フォー・ガー ベトナムフライドポテト	パン、さとう、油、バター、 はちみつ、白ごま、 フォー、じゃがいも	牛乳、鶏肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 にんにく、セロリ、玉葱、もやし、にら、 水菜、レモン	613 kcal
25水	みそうどん	牛乳	キャベツのこんぶあえ スイートポテト	生うどん、油、 さつまいも、バター、 さとう	牛乳、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ、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	664 kcal
26木	こまつなチャーハン	牛乳	ジャンボしゅうまい タイピーエン くもとけん	七分つき米、油、はるさめ、 さとう、でんぷん、パン粉、 しゅうまいの皮、ごま油	牛乳、うすら卵水煮、いか、 ベーコン、鶏肉、なると、 ちりめんじゃこ、豚肉	にんじん、長ねぎ、こまつな、玉葱、 れんこん、干し椎茸、しょうが、もやし、 にんにく、はくさい、だけのこ水煮	680 kcal
27金	くりのたきこみごはん じゅうさんや	牛乳	ししゃものかわりあげ もやしのつめじょうゆあえ ごじる	七分つき米、もち米、 小麦粉、黒ごま、パン粉、 油、さとう、じゃがいも、 こんにゃく	牛乳、ししゃも、白みそ、 鶏肉、豆腐、大豆	しめじ、まいたけ、干し椎茸、梅干し、 えのきたけ、にんじん、もやし、 さやいんげん、ほうれんそう、長ねぎ	585 kcal
30月	かくれんぼドライカレー しよくひんロスさくげんのひ	牛乳	レモンドレッシングサラダ かき こだいらさん ハロウィン	七分つき米、油、さとう	牛乳、ひよこめ(乾)、 豚肉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、ダイスター、りんご、 レーズン、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、レモン、かき	602 kcal
31火	コーンピラフ	牛乳	こんにゃくサラダ はじっこかぼちゃのポターージュ かぼちゃプリン ハロウィン	七分つき米、油、バター、 こんにゃく、さとう、 じゃがいも、パン	牛乳、ハム、乾燥わかめ、 ベーコン、生クリーム、 たまご	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、 冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 セロリ、クリームコーン、かぼちゃ	700 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆2日(月)「揚げ出し豆腐のどんまいきのこあんかけ」…食品ロス削減給食9 10月2日は「豆腐の日」。どんまいきのこが、おいしいきのこあんかけに変身します。
- ☆3日(火)「5年2組リクエスト給食」…「キムチラーメン」と「鶏肉の唐揚げ」をリクエストしてくれました!
- ☆4日(水)「大豆ごはん」「豆乳のバランスみそ汁」…3年生国語「すがたをかえる大豆」にあわせ、大豆・豆乳を取り入れます。「豆乳のバランスみそ汁」は新メニューです!
「いわしの揚げ浸し」…10月4日は「いわしの白」です。いわしにでんぷんをまぶして油で揚げ、甘辛のたれをからめます。
- ☆6日(金)「ごまこまつナトースト」「大根のクリームシチュー」…10月8日は「骨と関節の日」です。カルシウムたっぷりのトーストと牛乳を使ったシチューを作ります。
「かくれんぼドレッシングサラダ」…食品ロス削減給食10いつもは捨ててしまう野菜の皮がドレッシングにかくれんぼします。
- ☆10日(火)「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。JAより無償提供される小平産のブルーベリーを使います。
- ☆12日(木)「復活二色おにぎり」…食品ロス削減給食11二種類(青菜、わかめ)の防災備蓄品アルファ化米を使っておにぎりを作ります。新メニューです!
- ☆13日(金)「二色のさつまいもごはん」「大豆の磯煮」…10月13日は「さつまいもの日」「豆の日」です。さつまいもと紫いもの二種類を使って作ります。
- ☆16日(月)「5年1組リクエスト給食」…「みそラーメン」「ジャンボ餃子」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
「かくれんぼジャンボ餃子」…食品ロス削減給食11リクエストの「ジャンボ餃子」を食品ロス献立にアレンジ!キャベツの芯や外葉がかくれんぼします。
- ☆20日(金)「運動会応援メニュー」…さびが入った「元気ごはん」、「メンチカツ」は「勝つ」、「たぬき」は「他抜き」のダジャレ、赤と白の「紅白ゼリー」を作ります。
「どんでんがえしふりかけ」…食品ロス削減給食11だしを取ったあとの昆布とかつお節を使ってふりかけを作ります。運動会もどんでん返しがあるかも!?
「おからとまるごとキャベツのメンチカツ」…食品ロス削減給食11おからとキャベツの芯や外葉を丸ごと使ったメンチカツです。
- ☆24日(火)「給食DE世界旅行⑧」…今回は「ベトナム料理」です。「ベトナムフライドポテト」は、バターとさとうで味付けをします。
- ☆27日(金)「栗のたきこみごはん」「臍汁」…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。栗と大豆を使います。
- ☆30日(月)「かくれんぼドライカレー」…食品ロス削減給食15キャベツの芯や外葉、ひよこ豆がかくれんぼしているドライカレーです。
- ☆31日(火)「かぼちゃプリン」…10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使って、焼きプリンを作ります。
「はじっこかぼちゃのポターージュ」…食品ロス削減給食16プリンで使われなかったかぼちゃの皮を使ってポターージュを作ります。

