



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

食品
ロス
削減



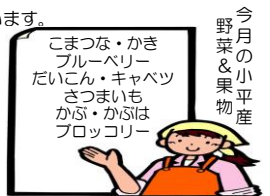
食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しゅしょく しゅ	飲み もの ぶつ	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	
1 火	マゼンバ さかけん おぎし	牛乳	きゅうりのピリからあえ こまつなケーキ	生うどん、油、でんぷん、 さとう、ごま油、小麦粉、 バター、粉糖	牛乳、豚肉、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、 しょうが、玉葱、トマト、干し椎茸、 長ねぎ、こまつな	692 kcal
2 水	かくれんぼ どうふのひ マーボー豆腐	牛乳	キャベツのスープ きつかけみかん	七分つき米、油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 赤みそ、ベーコン	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、 干し椎茸、たけのこ、水菜、キャベツ、 にら、玉葱、セロリ、パセリ、みかん	615 kcal
3 木	ホットミートサンド	牛乳	ごぼうのかりかりサラダ カレーコンソメスープ	パン、油、パン粉、さとう、 じゃがいも	牛乳、豚肉、粉チーズ、 ウインナー、ベーコン	玉葱、ごぼう、にんじん、きゅうり、 もやし、冷凍ホールコーン、キャベツ、 パセリ	563 kcal
4 金	まめごはん すがたをかえるだいず	牛乳	いわしのあげびだし ゆでやさしい どうぶつしょうじ ちくわのかレーあげ かりかりじゃこサラダ 5年3組のリクエスト給食	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、 豆腐、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	631 kcal
7 月	けいはん	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	七分つき米、さとう、油、 小麦粉	牛乳、たまご、鶏肉、 焼き竹輪、 ちりめんじゃこ	干し椎茸、こまつな、にんじん、 きゅうり、キャベツ、玉葱	596 kcal
8 火	ごまこまツナトースト ほねとかんせつひ	牛乳	だいい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、牛乳、生クリーム	玉葱、こまつな、セロリ、にんじん、 だいこん、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン	661 kcal
9 水	にしょくの さつまいもごはん	牛乳	さばのおこしやき だいずのいそに みそしる	七分つき米、さつまいも、 紫さつまいも、白ごま、 さとう、油	牛乳、さば、乾燥わかめ、 干しじき、さつま揚げ、 大豆、赤みそ、白みそ	にんじん、だいこん、えのきだけ、 キャベツ、こまつな	579 kcal
10 木	とりにくときのこの 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	スパゲッティ、油、さとう、 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、干しじき、 たまご	にんにく、にんじん、だいこん、キャベツ、 ほうれんそう、しめじ、えのきだけ、 玉葱、きゅうり、レモン、ブルーベリー	624 kcal
11 金	げんきごはん どんでんがえしふりかけ	牛乳	フィッシュカツ コーンいりゆでキャベツ ためぎる	七分つき米、もちぎ、 さとう、白ごま、小麦粉、 パン粉、油、にんにく	牛乳、一分切り昆布、 メルルン、油揚げ、 赤みそ、白みそ	キャベツ、冷凍ホールコーン、ごぼう、 だいこん、はくさい、長ねぎ、こまつな	597 kcal
16 水	カレーピザトースト せかいしょうりょうデー	牛乳	かくれんぼキャロットポタージュ きつかけみかん	パン、油、七分つき米、 じゃがいも、バター	牛乳、ウインナー、 ピザチーズ、生クリーム	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、 クリームコーン、みかん	610 kcal
17 木	くりのだきこみごはん じゅうさんや(15日)	牛乳	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	七分つき米、もち米、 おろし、小麦粉、黒ごま、 パン粉、油、さとう、 じゃがいも、にんにく	牛乳、油揚げ、ししゃも、 白みそ、鶏肉、豆腐、大豆	しめじ、干し椎茸、えのきだけ、 にんじん、もやし、きゅうり、 梅干し、ほうれんそう、長ねぎ	607 kcal
18 金	かきあげてんどん	牛乳	こまつなともやしのおひたし あすかじる	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	631 kcal
21 月	みそラーメン	牛乳	とりにくのかからあげ フルーツポンチ 5年1組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ナタデココ、 白ごま、さとう、上新粉、 でんぷん、ごま油、サゲー	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉	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、レモン、 白桃缶、黄桃缶、りんご缶、みかんゼリー	703 kcal
22 火	チキンライス	牛乳	やさしいスープ 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	にんじん、玉葱、生マッシュルーム、 ピーマン、冷凍ホールコーン、にんにく、 セロリ、キャベツ、りんご、レモン	662 kcal
23 水	もみじごはん	牛乳	あじのこうみやき ゆずかあえ みみじる	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、えのきだけ、こまつな	591 kcal
24 木	こまつなビスキュイパン	牛乳	あきやさいのクリームに きつかけみかん	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、 生マッシュルーム、かぶ、かぶ菜、みかん	624 kcal
25 金	チキンオーバーライス 給食DE世界旅行⑤ ニューヨーク	牛乳	マンハッタンクラムチャウダー ニューヨークチーズケーキ	七分つき米、油、バター、 オリーブ油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 さとう、ユースタック、ユースタック	牛乳、鶏肉、ブレイク、 あさり、アールスメイト、 サークル、生クリーム、たまご	玉葱、にんじん、にんにく、セロリ、 マッシュルーム(水漬)、 ダイストマト、パセリ、レモン	645 kcal
28 月	みそうどん	牛乳	キャベツのこんぶあえ さつまいもチップス 5年2組のリクエスト給食	生うどん、油、 さつまいも、粉糖	牛乳、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ、 塩焼き昆布	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり	599 kcal
29 火	かくれんぼドライカレー 食品ロスさくげんのひ(30日)	牛乳	レモンドレッシングサラダ かき こだいらさん かきのひ(26日)	七分つき米、米サラダ油、 さとう	牛乳、大豆、豚肉	ピーマン、ダイストマト、りんご、レモン、 チーズ、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、 にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、かき	605 kcal
30 水	バインミーサンド 給食DE世界旅行⑥ 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、白ごま、 はちみつ、米粉めん、 じゃがいも、バター	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 にんにく、玉葱、もやし、にら、水菜	600 kcal
31 木	コーンピラフ	牛乳	はじっこかぼちゃのポタージュ スイートパンプキン	七分つき米、油、バター、 じゃがいも、パン、 さつまいも、さとう	牛乳、ポークハム、 ベーコン、生クリーム	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、 冷凍グリーンピース、セロリ、 クリームコーン、かぼちゃ	673 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(8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。

- ☆ 1日(火)「マゼンバ」…佐賀県小城市のB級グルメです。麺料理で、佐賀弁の「混ぜんば(混ぜて)」が名前の由来です。
- ☆ 2日(水)「かくれんぼマーボー豆腐」…食品ロス削減給食10月2日は「豆腐の日」。野菜の皮や芯がかくれんぼしたマーボー豆腐を作ります。新メニューです!
- ☆ 4日(金)「いわしの揚げ浸し」「大豆ごはん」「豆腐のバランスみそ汁」…10月4日「いわしの日」、3年生国語「すがたをかえる大豆」にあわせた献立です。
- ☆ 7日(月)「5年3組リクエスト給食」…「鶏飯」をリクエストしてくれました!
- ☆ 8日(火)「ごまこまツナトースト」「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。
- ☆ 9日(水)「二色のさつまいもごはん」「大豆の磯煮」…10月13日「さつまいもの日」「豆の日」の行事食です。さつまいもと紫いもの二種類を使って作ります。
- ☆ 10日(木)「ブルーベリーカップケーキ」…10月10日は「自愛の日」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。
- ☆ 11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」、「ためぎ」は「他抜き」のダジャレです。
- ☆ 16日(水)「かくれんぼキャロットポタージュ」…食品ロス削減給食10月16日は「野菜の皮や芯がかくれんぼしたポタージュを作ります。パンの耳でクルトンを作ります。
- ☆ 17日(木)「葉のたきこみごはん」「臭汗」…10月15日「芋煮」の行事食です。別名「葉菜月」「登菜月」とも言われています。葉と大豆を使います。
- ☆ 21日(月)「5年1組リクエスト給食」…「みそラーメン」「鶏肉の唐揚げ」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
- ☆ 25日(金)「給食DE世界旅行⑤」…ニューヨーク料理を作ります。全学年保護者対象の「給食試食会」を実施します。
- ☆ 28日(月)「5年2組リクエスト給食」…「さつまいもチップス」をリクエストしてくれました!
- ☆ 29日(火)「かくれんぼドライカレー」…食品ロス削減給食10月29日は「キャベツの芯や外葉、大豆がかくれんぼしているドライカレーです。
- ☆ 30日(水)「給食DE世界旅行⑥」…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。
- ☆ 31日(木)「スイートパンプキン」…10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使って、「スイートパンプキン」を作ります。
- ☆ 「はじっこかぼちゃのポタージュ」…食品ロス削減給食10月31日は「スイートパンプキンで使われなかったかぼちゃの皮を使ってポタージュを作ります。



今月の
小平産
野菜と
果物