



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年 小平市立小平第十三小学校

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



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 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	
1水	てづくり シナモンロールパン	牛乳	あきやさいのクリームに グリーンサラダ	小麦粉、さとう、バター、 油、さつまいも	牛乳、たまご、鶏肉、 生クリーム	レーズン、セロリー、にんじん、玉葱、 生マッシュルーム、かぶ、からい葉、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	667 kcal 22.2 g 2.4 g
2木	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	だいずもやしのナムル どうふのひ とうふおからドーナツ	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、なると、 豆腐、おから	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 だけのご水煮、もやし、こまつな、 だいずもやし	609 kcal 22.5 g 3.8 g
3金	ごはん いわしのひ(4日)	牛乳	いわしのあげひだし ゆでやさい さといものみそしる	七分つき米、 アルファ化米、でんぷん、 油、さとう、白ごま、里いも	牛乳、いわし、生揚げ、 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、えのきたけ、こまつな、玉葱、 長ねぎ	615 kcal 27.1 g 2.3 g
6月	マゼンバ さがけん おざし	牛乳	きゅうりのピリからあえ つきみだんご パブリサラダ きつかみかん 5年2組のリクエスト給食	うどん、油、でんぷん、 さとう、ごま油、上新粉、 白玉粉	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉	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、かぼちゃ	623 kcal 24.0 g 2.5 g
7火	ふっかつカレーライス	牛乳	パブリサラダ きつかみかん 5年2組のリクエスト給食	アルファ化米、さとう、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、ワンタン皮	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、レーズン、きゅうり、キャベツ、 冷凍ホールコーン、みかん	643 kcal 19.4 g 2.2 g
8水	しらすと竹のピザコッパ ほねとたんせつひ	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、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、さとう	牛乳、しらす干し、ツナ、 チーズ、鶏肉、生クリーム	玉葱、こまつな、セロリー、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	691 kcal 31.6 g 3.2 g
9木	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 ーいりゆでキャベツ うんどうかい あうえん たぬき こうはくセリー	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、もちきび、 さとう、白ごま、小麦粉、油、 パン粉、もちあわ	牛乳、粉寒天、粉ゼラチン、 メルクール、油揚げ、昆布、 赤みそ、白みそ、かつお節	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、 クランベリージュース	629 kcal 27.2 g 3.0 g
10金	とりにくとときのこの わふうスパゲティ めのあいごデー	牛乳	なんでもせんざりサラダ 無償提供 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、干ひじき、 たまご	にんにく、玉葱、にんじん、ほうれんそう、 しめじ、えのきたけ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、レモン、冷凍ブルーベリー	624 kcal 21.1 g 2.5 g
15水	にしよくの さつまいもごはん	牛乳	さばのしおこうじやき だいずのいそに みそしる さつまいものひ	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、さとう、 紫さつまいも、白ごま、油、 じゃがいも	牛乳、さば、大豆、 干ひじき、さつまいも、 油揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	615 kcal 30.2 g 3.1 g
16木	まめごはん せかいしよくりょうデー	牛乳	おからコロッケ ゆでキャベツ とうにゅうのバランスみそしる	七分つき米、もち米、油、 白ごま、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	牛乳、大豆、油揚げ、 ちりめんじゃこ、おから、 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	にんじん、玉葱、キャベツ、はくさい、 だいこん、葉ねぎ	706 kcal 28.8 g 3.3 g
17金	ちゅうかなめし	牛乳	はるまき わかめスープ まめのひ(13日)	七分つき米、春巻きの皮、 アルファ化米、ごま油、 さとう、はるまき、小麦粉、 でんぷん	牛乳、豚肉、乾燥わかめ、 鶏肉、豆腐	だけのご水煮、にんじん、干し椎茸、 こまつな、しょうが、にら、長ねぎ	691 kcal 24.2 g 2.7 g
20月	あげパン	牛乳	ワンタンスープ フルーツポンチ 5年1組のリクエスト給食	パン、油、さとう、 ワンタン皮、ごま油、 ナタデココ	牛乳、豚肉、なると	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、 こまつな、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかんゼリー	642 kcal 21.0 g 2.4 g
21火	スパゲティかくれんぼ ミートソース 試食会	牛乳	カリカリじゃこサラダ フルーツクラフティ	スパゲッティ、油、さとう、 小麦粉	牛乳、豚肉、粉チーズ、 ちりめんじゃこ、たまご、 生クリーム	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、 セロリー、ホールトマト、きゅうり、 キャベツ、黄桃缶	707 kcal 31.1 g 2.6 g
22水	かきあげてどん	牛乳	こまつなともやしのおひだし あすかじる なうけん	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、でんぷん、 上新粉、小麦粉、油、さとう、 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	669 kcal 25.0 g 3.3 g
23木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのいために ごもくじる	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、さとう、油、 白ごま、じゃがいも	牛乳、さば、赤みそ、 油揚げ	長ねぎ、にんじん、切干だいこん、 ごぼう、だいこん、しめじ、こまつな	615 kcal 26.7 g 1.9 g
24金	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、 アルファ化米、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、 セロリー、キャベツ、チンゲン菜、りんご	662 kcal 20.0 g 3.0 g
27月	ジャージャーめん	牛乳	ポテトチーズぎょうざ かき こだいさん かきのひ(26日)	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、でんぷん、小麦粉、 餃子の皮、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、豚肉、赤みそ、 チーズ、ハム	きゅうり、にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉葱、だけのご水煮、にんじん、干し椎茸、 冷凍ホールコーン、かき	686 kcal 27.8 g 2.1 g
28火	もみじごはん	牛乳	あじのこうみやき ゆずかあえ やまなしけん みずじる	七分つき米、小麦粉、 アルファ化米、油、白ごま、 さとう、白ごま、ごま油	牛乳、炊込みわかめ、あじ、 ちりめんじゃこ、白みそ、 乾燥わかめ、豚肉、油揚げ	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	603 kcal 28.6 g 3.4 g
29水	バイミーサンド 給食DE世界旅行① 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、 じゃがいも	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	614 kcal 25.5 g 2.8 g
30木	ふっかつかくれんぼ ドライカレー	牛乳	レモンドレッシングサラダ おからケーキ 食品ロス削減の日	アルファ化米、油、さとう、 小麦粉、バター	牛乳、大豆、豚肉、おから、 生クリーム、たまご	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、冷凍ホールコーン、にんにく、 レーズン、キャベツ、きゅうり、レモン	712 kcal 23.9 g 2.4 g
31金	コーンピラフ ハロウィン	牛乳	こんにやくサラダ はじっこかぼちゃのポターージュ かぼちゃプリン	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、油、バター、 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、 かぼちゃ、セロリー、クリームコーン	703 kcal 22.3 g 2.7 g

※ 日本食品標準成分表2020年版(7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(水)「手作りのシナモンロールパン」…パンは、小麦粉を練って発酵させ、生地から手作ります。シナモンとレーズンが入ったパンです。
- ☆ 2日(木)「食品ロス削減給食①」…10月2日「豆腐の日」にあわせ、おからドーナツを作ります。大量に捨てられているおからを使って食品ロス削減！新メニューです！
- ☆ 3日(金)「いわしの揚げ浸し」…10月4日は、「いわしの白」です。いわしにでん粉をまぶして揚げて、甘辛いタレにからめます。
- ☆ 6日(月)「月見だんご」…10月6日は「十五夜」です。かぼちゃを使って、お月様に見立てた黄色いおだんごを作ります。
「マゼンバ」…佐賀県小城市の伝統的給食です。麺料理で、佐賀弁の「混ぜんば(混ぜて)」が名前の由来です。
- ☆ 7日(火)「5年2組リクエスト給食」…「カレーライス」「パブリサラダ」をリクエスト！ごはんは、アルファ化米100%で炊きます。
- ☆ 8日(水)「しらすとツナのピザコッパ」…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。
「食品ロス削減給食②」…いつもは捨ててしまう野菜の皮を活用した「かくれんぼドレッシングサラダ」を作ります。
- ☆ 9日(木)「運動会応援メニュー」…さきがかった「元気ごはん」、「フィッシュカツ」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。
「食品ロス削減給食③」…だしを取ったあとの昆布とかつお節を使って「どんでん返しふりかけ」を作ります。運動会もどんでん返しがあるかも！
- ☆ 10日(金)「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。
- ☆ 15日(水)「二色のさつまいもごはん」「大豆の磯煮」…10月13日「さつまいもの白」「豆の白」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。
- ☆ 16日(木)「食品ロス削減給食④」…10月16日は「世界食糧デー」です。おからを使ったコロッケを作ります。13日「豆の日」に合わせた料理も作ります。
- ☆ 20日(月)「5年1組リクエスト給食」…「あげパン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました！
- ☆ 21日(火)「食品ロス削減給食⑤」…野菜の芯や皮を捨てずに使って「かくれんぼミートソース」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。
- ☆ 27日(月)「ポテトチーズ餃子」「柿」…「ポテトチーズ餃子」は新メニューです！10月26日「柿の日」に合わせて、小平産の柿を使います。
- ☆ 29日(水)「給食DE世界旅行①」…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。
- ☆ 30日(木)「食品ロス削減給食⑥」…10月30日は「食品ロス削減の日」です。「復活かくれんぼドライカレー」「おからケーキ」を作ります。
- ☆ 31日(金)「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。
「食品ロス削減給食⑦」…プリンで使われなかったかぼちゃの皮を使って「はじっこかぼちゃのポターージュ」を作ります。



今月の
野菜・果
物産
さといも
ブロッコリー
ながねぎ
キャベツ
さつまいも
こまつな
かき