



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8年

小平市立小平第十三小学校

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 (100gあたり) (中学年)
	主食 しゅしょく	み 飲 物 の 物	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	
食品 ロス 削減	1 木	どんこつラーメン	牛乳 だいずもやしのナムル とうふおからドーナツ とうふのひ (2日)	中華めん、油、ごま油、 白ごま、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、白みそ、 豆腐、豆腐、おから	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、だいずもやし、にんじん	662 kcal 25.8 g 4.0 g
食品 ロス 削減	2 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	七十分き米、でんぷん、 油、さとう、白ごま、 さといも	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	602 kcal 24.8 g 2.3 g
食品 ロス 削減	5 月	チキンライス	牛乳 やさいスープ まるごとりんごケーキ	七十分き米、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、りんご、 にんにく、キャベツ、こまつな、レモン	616 kcal 20.8 g 2.8 g
食品 ロス 削減	6 火	ふっかつちどん ミルメーク	牛乳 わかめスープ おかしなめだまやきみかんバージョン 5年2組のリクエスト給食	アルファ化米、油、春雨、 さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、豚肉、乾燥わかめ、 鶏肉、豆腐、粉寒天、 カルピス	にんにく、にんじん、だけのご水煮、 玉葱、エリンギホール、ほうれんそう、 長ねぎ、みかん缶	607 kcal 25.1 g 2.0 g
食品 ロス 削減	7 水	しらすとツナのピザコッペ ほねとかんせつのひ (8日)	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、しらすぼし、ツナ、 ビーズ、鶏肉、 生クリーム	玉葱、こまつな、セロリー、にんじん、 大根、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン	673 kcal 32.8 g 3.2 g
	8 木	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 やまなしけん	七十分き米、油、白ごま、 さとう、ごま油、小麦粉	牛乳、だきこみわかめ、 ちりめんじゃこ、あじ、 乾燥わかめ、豚肉、油揚げ、 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、 大根、えのきたけ、こまつな	578 kcal 26.6 g 3.7 g
	9 金	とりにくとときのこの わふうスバゲティ めのあいごてー (10日)	牛乳 なんでもせんぎりサラダ ブルーベリーカップケーキ	スパゲティ、油、さとう、 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 たまご	にんにく、玉葱、にんじん、大根、レモン、 ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、 きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	608 kcal 21.1 g 2.5 g
	13 火	にしょくの さつまいもごはん	牛乳 ミナミカゴカマスのしおこうじやき だいたいのいそに さつまいものひ まめのひ	七十分き米、さつまいも、 紫さつまいも、白ごま、 さとう、油、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、ミナミカゴカマス、 大豆、芽ひじき、 さつまいも、豚肉、豆腐、 油揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ	608 kcal 29.8 g 3.4 g
	14 水	バインミーサンド 給食RE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、はちみつ、 白ごま、米粉めん、 じゃがいも、バター	牛乳、鶏肉	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	598 kcal 25.6 g 2.8 g
	15 木	ちゅうかなめし	牛乳 はるまき にらたまスープ	七十分き米、ごま油、油、 さとう、春雨、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、たまご	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	681 kcal 23.6 g 3.4 g
	食品 ロス 削減	16 金	ふっかつ かくれんぼドレッシング	牛乳 レモンドレッシングサラダ おからケーキ せかいしょくりょうてー	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、ホールトマト、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
	19 月	ごはん	牛乳 やきししゃも にくじゃが せんべい どりにくからあげ かきじゃこサラダ れいとうみかん 5年1組のリクエスト給食	七十分き米、じゃがいも、 こんにゃく、油、さといも、 さとう、かきせんべい	牛乳、ししゃも、豚肉、 高野豆腐、油揚げ	玉葱、にんじん、さやいんげん、大根、 ごぼう、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、 こまつな	585 kcal 22.2 g 2.3 g
	20 火	ごもくしょうゆラーメン	牛乳 中華めん、油、ごま油、 さとう、上新粉、でんぷん	牛乳、豚肉、なると、鶏肉、 ちりめんじゃこ	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、レモン、 きゅうり、キャベツ、玉葱、冷凍みかん	622 kcal 27.1 g 4.3 g	
	21 水	さんまごはん	牛乳 もやしとこまつなの あまじょうゆあえ あすかじる	七十分き米、でんぷん、 油、さとう、白ごま、 じゃがいも	牛乳、さんま、鶏肉、 油揚げ、赤みそ、白みそ、 豆腐	しょうが、もやし、こまつな、玉葱、 にんじん、大根	669 kcal 26.0 g 3.0 g
	22 木	てづくりハムロールパン	牛乳 あきやさいのクリームに グリーンサラダ	強力粉、さとう、バター、 ノンエッグマヨネーズ、 油、さつまいも、小麦粉	牛乳、たまご、ボークハム、 鶏肉、生クリーム	セロリー、にんじん、玉葱、 生マッシュルーム、かぶ、かぶ菜、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	619 kcal 30.1 g 3.2 g
食品 ロス 削減	23 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 うーりんゆでキャベツ たぬき うんどうかい	七十分き米、もちぎび、 さとう、白ごま、小麦粉、 パン粉、油、こんにゃく	牛乳、昆布、メルルーサ、 油揚げ、赤みそ、白みそ、 粉寒天、粉ゼラチン	キャベツ、冷凍ホールコーン、ごぼう、 大根、はくさい、長ねぎ、こまつな、 クランベリージュース	621 kcal 24.9 g 3.0 g
	27 火	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)	中華めん、油、ごま油、 さとう、でんぷん、小麦粉、 餃子の皮、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉、赤みそ、 チーズ、ボークハム	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	669 kcal 27.2 g 2.2 g
	食品 ロス 削減	28 水	コーンピラフ ハロウィン (31日)	牛乳 こんにゃくサラダ はじっこかぼちゃのポタージュ かぼちゃプリン	七十分き米、油、バター、 じゃがいも、アルファ化米、 こんにゃく、さとう、食パン	牛乳、ボークハム、 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、 セロリー、クリームコーン、かぼちゃ
	29 木	あげパン	牛乳 キャベツとにくだんごのスープ ダイヤモンドゼリー	パン、油、さとう、でんぷん、 春雨、ごま油	牛乳、豚肉、粉寒天	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、 干し椎茸、こまつな、レモン	580 kcal 20.0 g 2.4 g
	食品 ロス 削減	30 金	まめごはん	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	七十分き米、もち米、油、 白ごま、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	牛乳、大豆、豚肉、油揚げ、 ちりめんじゃこ、おから、 豆腐、赤みそ、白みそ	にんじん、玉葱、キャベツ、はくさい、 大根、葉ねぎ

※ 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(木)「食品ロス削減給食」…10月2日「どんこつラーメンの白」「豆腐おからドーナツ」を作ります。ラーメンは新メニューです!
- ☆ 2日(金)「いわしの揚げ浸し」…10月4日は「いわしの白」です。いわしにでんぷんをまぶして揚げ、甘辛いタレにからめます。
- ☆ 5日(月)「食品ロス削減給食」…りんごの皮を捨てずに使って「まるごとりんごケーキ」を作ります。
- ☆ 6日(火)「5年2組リクエスト給食」「食品ロス削減給食」…「ミルメーク」「おかしな目玉焼きみかんバージョン」をリクエスト!新メニューです!ごはんは、アルファ化米100%で炊きます。
- ☆ 7日(水)「しらすとツナのピザコッペ」「大根のクリームシチュー」…10月8日は「骨と関節の白」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」…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。
- ☆ 8日(木)「もみじごはん」「みみ汁」…もみじ型のにんじんを飾ったごはんを作ります。「みみ汁」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って、給食室で手作りします。
- ☆ 9日(金)「ブルーベリーカップケーキ」…10月10日は「自の愛護デー」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。
- ☆ 13日(火)「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ごはんを炊きます。
- ☆ 14日(水)「給食RE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。
- ☆ 16日(金)「食品ロス削減給食」…10月16日は「世界食糧デー」です。アルファ化米100%で炊いたごはん、おからを使ったケーキを作ります。
- ☆ 19日(月)「せんべい汁」…「せんべい汁」は青森県八戸市を中心とした南部地方の郷土料理です。汁物のかきせんべいを使います。
- ☆ 20日(火)「5年1組リクエスト給食」…「五自しょうゆラーメン」「鶏肉の唐揚げ」「カリカリじゃこサラダ」「冷凍みかん」をリクエストしてくれました!
- ☆ 21日(水)「さんまごはん」…旬のさんまを使ったごはんです。揚げたさんまに甘辛のたれをからめ、ごはんに入れて、ひつまぶし風に仕上げます。新メニューです!
- ☆ 22日(木)「手作りハムロールパン」…パンは、小麦粉を練って発酵させ、生地から手作りします。新メニューです!
- ☆ 23日(金)「運動会応援メニュー」…きびが入った「元気ごはん」、「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」…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!?
- ☆ 27日(火)「柿」…10月26日「柿の白」に合わせて、小平産の柿を使います。
- ☆ 28日(水)「かぼちゃプリン」…10月31日の「ハロウィン」に合わせて「かぼちゃプリン」を作ります。
「食品ロス削減給食」…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ジュ」を作ります。
- ☆ 30日(金)「食品ロス削減給食」…10月30日は「食品ロス削減の日」です。おからを使ったコロッケを作ります。



今月の小平産
野菜・果物
さといも
ブルーベリー
だいこん
ながねぎ
キャベツ
さつまいも
ほうれんそう
こまつな
かぶ
かぶ

