



# 10がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4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 (中学年)
	主 食	飲 物	お か す	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	
3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 すましじる <b>とうふのひ</b>	七分つき米、さとう、 アルファ化米、おし麦、 小麦粉、油、でんぷん	牛乳、豆腐、なると、 乾燥わかめ	エリンギ、えのきたけ、まいだけ、しめじ、 万能ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、 こまつな、長ねぎ	597 kcal
4日	ごはん	牛乳	いわしのあげひだし ゆでやさい <b>いわしのひ</b> さといものみそじる	七分つき米、 アルファ化米、でんぷん、 油、さとう、白こま、里いも	牛乳、いわし、 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	594 kcal
5日	ジャージャーめん	発酵牛乳	<b>かくれんぼUF0あげ</b> ゆうやけゼリー <b>5年2組のリクエスト給食♪</b>	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、でんぷん、 餃子の皮、小麦粉	ジョア、鶏肉、豚肉、 赤みそ、粉寒天、 粉ゼラチン	きゅうりにんにく、しょうが、長ねぎ、 玉葱、たけのこ水蒸し、にんじん、干し椎茸、 キャベツ、にら、みかんジュース	641 kcal
6日	くりごはん じゅうさんや	牛乳	ししゃものかわりあげ もやしのうめじょうゆあえ ごじる	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、もち米、油、 粟、小麦粉、黒こま、パン粉、 さとう、板こんにゃく	牛乳、ししゃも、白みそ、 鶏肉、豆腐、大豆	にんじん、もやし、さいのうげん、梅干し、 ほうれんそう、干し椎茸、長ねぎ	612 kcal
7日	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 <b>かくれんぼドレッシングサラダ</b>	パン、白ごま油、バター、 じゃがいも、小麦粉、 生クリーム、さとう	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 鶏肉	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	661 kcal
11日	もみじごはん	牛乳	さわらのこうみやき ゆずかきあえ みみじる	七分つき米、 アルファ化米、油、白ごま、 さとう、ごま油、小麦粉	牛乳、炊込みわかめ、 ちりめんじゃこ、油揚げ、 さわら、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	587 kcal
12日	とりにくときのこの わふうスバゲティ	牛乳	なんでもせんぎりサラダ <b>ブルーベリーカップケーキ</b> 無償提供 <b>めのあいごテ</b>	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、ブルーベリー	654 kcal
13日	ツナメルト 給食DE世界旅行⑦ アメリカ	牛乳	ポークビーンズ りんごゼリー	パン、油、パン粉、小麦粉、 じゃがいも、バター、 生クリーム、さとう	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 白あん、豚肉、 粉寒天	キャベツ、玉葱、セロリー、にんにく、 にんじん、りんごジュース	610 kcal
14日	にしよくの さつまいもごはん	牛乳	たまごのちくさやき だいすのいそに みそじる <b>さつまいものひ まめのひ</b>	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、白ごま油、 さとう	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、 さつまいも、油揚げ、 干ひじき、赤みそ、白みそ	にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、 だいこん、えのきたけ、キャベツ、 こまつな	622 kcal
17日	<b>かくれんぼドライカレー</b> せかいしょくりょうテ	牛乳	レモンドレッシングサラダ かき(こ दौरさん)	七分つき米、 アルファ化米、油、さとう	牛乳、ひよこ豆、豚肉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、ホトトギス、りんご、レモン、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、 ゆず、かき	604 kcal
18日	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、 生クリーム	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	664 kcal
19日	バインミーサンド 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、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、セロリー、玉葱、もやし、にら、 水菜、レモン	613 kcal
20日	ケチャップライス	牛乳	やさいスープ りんごケーキ	七分つき米、生クリーム、 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	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、チヂミ、ゆず、りんご、 ゆず	671 kcal
21日	げんきごはん どんでんがえしふりかけ	牛乳	<b>まるごとキャベツメンチカツ</b> たぬきじる <b>うんどうかい おうえんメニュー</b>	七分つき米、小麦粉、油、 アルファ化米、もちきび、 さとう、白こま、パン粉、 板こんにゃく	ヤクルト、かつお節、昆布、 アルファ化米、油、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	658 kcal
25日	こまつなビスキュイバン	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、 生クリーム、バター、 さとう、油、さつまいも	牛乳、鶏肉	こまつな、セロリー、にんじん、玉葱、 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	632 kcal
26日	たいめし <b>たいあん</b> 無償提供	牛乳	まめあじのうめあんかけ おあげとなつばのたいたん たくあんのみそじる	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、白ごま、 上新粉、油、さとう	牛乳、細切り昆布、 まだい豆あじ、油揚げ、 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	梅干し、はくさい、こまつな、ごぼう、 にんじん、たくあん、キャベツ、長ねぎ	629 kcal
27日	けいはん	牛乳	いかにあげに フルーツポンチ <b>5年1組のリクエスト給食♪</b>	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、さとう、油、 でんぷん、みかんゼリー	牛乳、たまご、鶏肉、いか	干し椎茸、こまつな、にんじん、玉葱、 さやいんげん、にんにく、しょうが、 長ねぎ、白桃缶、黄桃缶、りんご缶	689 kcal
28日	ちゅうかなめし	牛乳	はるまき わかめスープ <b>ハロウィン</b>	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、ごま油、 油、さとう、はるまき、 春巻きの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、乾燥わかめ、 鶏肉、豆腐	たけのこ水蒸し、にんじん、干し椎茸、 こまつな、しょうが、にら、長ねぎ、 玉葱、万能ねぎ	685 kcal
31日	コーンピラフ しょくひんロスさくげんのひ	牛乳	こんにゃくサラダ <b>はじっこかぼちゃのポターージュ</b> かぼちゃプリン	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、油、バター、 サラダこんにゃく、 さとう、生クリーム、パン	牛乳、ハム、乾燥わかめ、 ベーコン、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	704 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(小訂)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。

- ☆3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⑧10月2日は「豆腐の日」。防災備蓄食品「白飯」を使って揚げだし豆腐を作ります。新メニューです!
- ☆4日(火)「いわしの揚げ浸し」…10月4日「いわしの日」にちなんで作ります。新メニューです!
- ☆5日(水)「5年2組リクエスト給食」…「ジャージャー麺」と「ジョア」をリクエストしてくれました!「夕焼けゼリー」は新メニューです!  
「かくれんぼUF0揚げ」…食品ロス削減給食⑨キャベツの芯や外葉がかくれんぼしているUF0型の揚げ餃子です。新メニューです!
- ☆6日(木)「薬ごはん」「真汁」…10月8日は「十三夜」です。別名「薬名月」「豆名月」とも言われています。給食に薬や豆を使います。
- ☆7日(金)「ごまこまつナトースト」…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を作ります。新メニューです!  
「かくれんぼドレッシングサラダ」…食品ロス削減給食⑩野菜の皮がかくれんぼしているドレッシングのサラダです。
- ☆11日(火)「みみ汁」…山梨県の郷土料理「みみ汁」を作ります。新メニューです!「ゆず香和え」も新メニューです。
- ☆12日(水)「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。新メニューです!
- ☆13日(木)「給食DE世界旅行⑦」…今回は「アメリカ料理」です。「ツナメルト」は、ツナ、チーズ、キャベツ、玉葱を使ったホットサンドです。新メニューです!
- ☆14日(金)「二色のさつまいもごはん」「大豆の燗煮」…10月13日は「さつまいもの日」「豆の日」です。ごはんはさつまいもと紫いもを使って作ります。新メニューです!
- ☆17日(月)「かくれんぼドライカレー」…食品ロス削減給食⑪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。新メニューです!
- ☆19日(水)「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。新メニューです!
- ☆21日(金)「運動会応援メニュー」…きびが入った「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⑫だしを取ったあとの昆布とかつお節を使ったふりかけを作ります。運動会もどんでん返しがあるかも!?
- 「まるごとキャベツメンチカツ」…食品ロス削減給食⑬キャベツの芯や外葉まで丸ごと使ったメンチカツです。新メニューです!
- ☆26日(水)「大安メニュー」…10月26日の大安にあわせて「たい」「あん」がつく料理を作ります。「鯛」は無償提供!「たいたん」と「たくあんのみそ汁」は新メニューです!
- ☆27日(木)「5年1組リクエスト給食」…「鶏飯」と「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
- ☆31日(月)「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。新メニューです!  
「はじっこかぼちゃのポターージュ」…食品ロス削減給食⑭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。新メニューです!

今月の野菜・果物産

こまつな・ピーマン・ブルーベリー・かき  
だいこん・キャベツ  
さつまいも・さといも  
きゅうり・ながねぎ  
かぶ・かぶは  
ほうれんそう