

10月の給食こんだて表



令和8年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 塩分相当量
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	木	深川めし		ちゃんこ汁 小松菜とツナのおひたし 都民の日	牛乳、あさり、白みそ、鶏もも肉、たら、油揚げ、ツナ	七分つき米、なたね油、三温糖、しらだき	しょうが、ごぼう、ねぎ、にんじん、とうがん、ほうれんそう、生しいたけ、はくさい、もやし、キャベツ、こまつな	566 26.2 2.6
2	金	ミルクねじりパン エコメニュー		豆腐のエコミートグラタン キャベツスープ 果物(菊花みかん) 豆腐の日	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、ピザチーズ、鶏もも肉	ミルクパン、なたね油、じゃがいも	玉葱、生マッシュルーム、しょうが、セロリー、にんじん、キャベツ、パセリ、みかん	581 28.6 2.4
5	月	中華丼		小松菜ときゅうりの中華和え きなこ豆	牛乳、いか、えび、豚こま肉、かまぼこ、うずら卵水煮、大豆、きなこ	七分つき米、なたね油、でんぶん、ごま油、三温糖、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、はくさい、きくらげ、チンゲンツァイ、もやし、こまつな、きゅうり	635 29.5 1.9
6	火	ご飯		さんまの筒煮 おかかあえ いものこ汁	牛乳、さんま、角切り昆布、おかか、油揚げ、白みそ、赤みそ	七分つき米、三温糖、なたね油、さといも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、はくさい、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ	627 26.3 2.8
7	水	焼きカレーパン		青梗菜としめじのスープ フレンチサラダ 果物(小平梨)	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏もも肉、豆腐	ミルクパン、なたね油、でんぶん、薄力粉、パン粉、緑豆はるさめ、三温糖、上白糖	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ホールトマト缶、ねぎ、チンゲンツァイ、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな、きゅうり、冷凍ホールコーン、梨	605 26 2.7
8	木	鶏飯(けいはん)		きびなごのから揚げ 野菜のごまだれかけ 10/7~9長崎くんち	牛乳、たまご、鶏もも肉、きびなご、冷凍カット生わかめ	七分つき米、なたね油、薄力粉、でんぶん、なたね油、白いりごま、三温糖	干し椎茸、葉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ	576 25.3 1.8
9	金	和風きのこスパゲティ		こんにゃくサラダ ブルーベリーマフィン 10/10目の愛護デー	牛乳、鶏もも肉、たまご、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、なたね油、サラダこんにゃく、三温糖、薄力粉、上白糖、バター	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、生マッシュルーム、生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、きゅうり、こまつな、キャベツ、もやし、ブルーベリー	535 20.9 2.0
13	火	海鮮ピラフ		ハンガリーシチュー ビーンズサラダ	牛乳、えび、いか、豚肉、青大豆	七分つき米、バター、なたね油、じゃがいも、薄力粉、はちみつ	玉葱、にんじん、生マッシュルーム、さやいんげん、冷凍ホールコーン、にんにく、青ピーマン、ホールトマト缶、ケール、キャベツ、きゅうり	606 27.1 2.5
14	水	かきたまうどん		魚のコーン焼き 笹かま入り和風サラダ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、たまご、メルルーサ、笹かまぼこ、冷凍カット生わかめ	うどん、でんぶん、なたね油、三温糖、白いりごま	干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな、玉葱、冷凍ホールコーン、ケール、キャベツ、もやし、きゅうり	535 29.7 2.8
15	木	ご飯		ししゃもの南蛮漬け 酢の物 カレー肉じゃが	牛乳、ししゃも、冷凍カット生わかめ、豚こま肉	七分つき米、三温糖、なたね油、じゃがいも、でんぶん	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ	564 22.4 2.2
16	金	ご飯 エコふりかけ		生揚げのおろしソース かぶのすまし汁 世界食料デー 果物(菊花みかん)	牛乳、おかか、一分切り昆布、生揚げ、鶏もも肉	七分つき米、三温糖、白いりごま、なたね油、でんぶん	だいこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、ぶなしめじ、かぶ、糸みつば、みかん	570 23.7 2.0
19	月	ジャージャーめん		大根のナムル じゃがいももち	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、ピザチーズ	中華めん、ごま油、三温糖、でんぶん、白いりごま、じゃがいも、なたね油	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん、干し椎茸、冷凍ホールコーン、もやし、だいこん、こまつな	622 26.6 2.7
20	火	ココア揚げパン 4の1リクエスト		ポークビーンズ ひじきサラダ	牛乳、大豆、豚肉、ピザチーズ、生クリーム、芽ひじき	ココアパン、なたね油、上白糖、なたね油、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり	660 25.1 2.6
21	水	ご飯 6の2家庭科献立	スジ リトヨ ロア ペア	ハンバーグ キャベツの昆布あえ 豆腐とわかめのみそ汁	発酵乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、塩ふき昆布、油揚げ、冷凍カット生わかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、バター、生パン粉、なたね油	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、ながねぎ	574 24.7 2.7
22	木	秋野菜のカレーライス		ケールのハニーサラダ サイダーゼリー 1の2リクエスト	牛乳、豚こま肉、粉寒天	七分つき米、なたね油、薄力粉、バター、さつまいも、はちみつ、上白糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、こまつな、ケール、キャベツ、もやし、冷凍ホールコーン、レモン	680 18.9 1.7
23	金	チキンカツ丼 運動会応援メニュー		月見すまし汁 果物(りんご)	牛乳、鶏もも肉、たまご、豆腐、かまぼこ	七分つき米、薄力粉、パン粉、生パン粉、なたね油、でんぶん	玉葱、干し椎茸、糸みつば、かぶ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、りんご	686 27.1 2.4
27	火	ツナと高野豆腐のそぼろ丼		キムチ豚汁 果物(柿) 10/26柿の日	牛乳、ツナ、高野豆腐、豚こま肉、豆腐、赤みそ	七分つき米、なたね油、三温糖、しらだき、さといも	しょうが、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、白菜キムチ、かき	611 25.1 2.5
28	水	ピザトースト		きのこチャウダー かぶとツナのサラダ	牛乳、ポークハム、ベーコン、ピザチーズ、鶏もも肉、牛乳、ツナ	無塩食パン、なたね油、さつまいも、コーンスターチ、三温糖	玉葱、生マッシュルーム、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、こまつな、かぶ	568 25.3 2.6
29	木	ご飯 6の1家庭科献立		ポテトコロッケ 五目きんぴら 豆乳みそ汁	牛乳、豚ひき肉、さつまあげ、白みそ、赤みそ、豆乳	七分つき米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、生パン粉、パン粉、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま、さつまいも	玉葱、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな	656 23 2.6
30	金	いろいろ米ピラフ		バターナッツかぼちゃのシチュー 大根サラダ	牛乳、鶏もも肉、いか、牛乳、生クリーム、冷凍カット生わかめ	七分つき米、いろいろ米、なたね油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖	玉葱、にんじん、ブロッコリー、にんにく、バターナッツかぼちゃ、生マッシュルーム、ケール、だいこん、キャベツ	567 20.6 2.4

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

きゅうしょくだよい



令和8年9月30日
小平市立小平第十四小学校

食欲の秋です。10月の献立には秋が旬の食材や、秋の行事食をたくさん取り入れました。旬の食材や行事食を通して、日本の四季を感じてもらえたらと思います。



の給食もくひょう

「食べ物を大切にしよう」

食欲の秋というように、2学期になるとみんな体が大きくなり、1学期よりもたくさん給食を食べています。しかし、「食べ物を大切にしているか」「好き嫌いをなく何でも食べているか」というと、必ずしもそうではなく、人気のあるメニューの時は残菜ゼロで、苦手なメニューが出た時は残ってしまうという様子も見られます。

10月は「食品ロス削減月間、3R（リデュース・リユース・リサイクル）推進月間」です。そして10月16日は世界食料デーです。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本には「もったいない」という言葉がありますね。

苦手な料理でも全く箸につけないのではなく、少しずつ食べられるようになればいいと思います。給食を残さず食べられるようになると、うれしいです。



6年生家庭科「こんだてを工夫して」

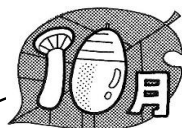
1学期に栄養士と家庭科講師がTTで授業を行いました。「休日の夕食の献立」をテーマに一食分の献立を考えました。その中から2つ、児童の献立を10月の給食に取り入れました。献立を立てるのに工夫したところ、栄養のバランスを考えたところを紹介します。

21日(水)6の2家庭科献立

工夫したところ…ハンバーグは少し時間がかかり大変なので簡単に作れる「キャベツと塩昆布あえ」を入れて短い時間でできるようなメニューにしました。

29日(木)6の1家庭科献立

栄養のバランス…コロケがじゃがいもで炭水化物にかたよってしまったので、豆乳(大豆)を使った豆乳みそ汁を選びました。



の行事食

1日(木) 都民の日「東京都メニュー」

10月1日は都民の日です。東京都にゆかりのある深川飯、ちゃんこ汁、東京都小松川が名前の由来となった小松菜のおひたしを作ります。

8日(木) 長崎くんち「九州の郷土料理」

10月7日から9日に長崎くんちというお祭りが行われます。長崎県産のきびなごを唐揚げにします。鶏飯(けいはん)は鹿児島県の郷土料理です。

9日(金) 目の愛護デー「ブルーベリーマフィン」

10月10日は目の愛護デーです。小平産のブルーベリーを使って、ブルーベリーマフィンを作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の疲れを和らげる働きがあります。

16日(金) 世界食料デー「エコふりかけ」

すまし汁のだしを取ったあとのおかかと昆布を使って、エコふりかけを作ります。捨ててしまうだしがらの再利用です。2日にもエコメニューを作ります。

23日(金) 運動会応援メニュー「チキンカツ丼」

みんなが運動会で頑張れるように「勝つ丼」を作ります。ただしカツは消化が遅いので激しいスポーツをする直前にはあまりおすすめできません。前日にカツを食べてしっかり消化すれば、翌日の運動会で思いっきり動けますね。

30日(金) ハロウィンメニュー

ハロウィンは、「ジャックオーランタン」という「おばけかぼちゃ」を作って飾る習慣があります。小平産のバターナッツかぼちゃを使ってシチューを作ります。ピラフにはハロウィンの型抜きをしたにんじんを飾ります。



ぱくぱくクイズ



7月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった1年2組と4年1組からのリクエストです。それぞれデザートとパンをリクエストしてもらいました。

10/20(火)

4年1組「ココア揚げパン」

10/22(木)

1年2組「サイダーゼリー」

10月の小平産



こまつな だいこん

ねぎ キャベツ

かぶ ブロッコリー

さといも

さつまいも

生しいたけ

きくらげ

冬瓜

冷凍ブルーベリー

ケール

白菜キムチ

柿 梨

