

# 10月のこんだてひょう①

令和5年9月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	肉うどん		豆あじのから揚げ ひじきサラダ みかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 厚削り節, 豆あじ, 芽ひじき	生うどん, でんぷん, 小麦粉, なたね油, きび糖	にんじん, しめじ, 長ねぎ, 小松菜, しょうが, にんにく, 大根, キャベツ, きゅうり, レモン, みかん	523 kcal 21.3 g 16.5 g
4 水	炊き込みごはん		さわらのみそ焼き みそ汁 大根サラダ	牛乳, 鶏肉, 青大豆, 油揚げ, さわら, 白みそ, わかめ, 赤みそ, 薄削り節	七分つき米, なたね油, きび糖, じゃがいも	にんじん, ごぼう, しょうが, かぼちゃ, 小松菜, えのきたけ, 玉ねぎ, 大根, きゅうり, 干しいたけ, ホールコーン, レモン	558 kcal 27.5 g 19.2 g
5 木	ご飯		八宝菜 さつまいもの揚げ煮 みかん	牛乳, いか, えび, 豚肉, うずら卵水煮, 大豆, かえり, 一分切り昆布	七分つき米, なたね油, でんぷん, ごま油, さつまいも, きび糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 小松 菜, 白菜, チンゲン菜, 干しいたけ, みかん	625 kcal 27.0 g 18.9 g
6 金	アップルトースト		ホワイトシチュー コールスローサラダ	牛乳, 青大豆, 鶏肉, ベーコン	パン, マーガリン, きび糖, じゃがいも, なたね油, 有塩バター, 小麦粉	りんご, かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	618 kcal 21.6 g 29.8 g
10 火	きのこの スパゲッティ		みそドレッシングサラダ ブルーベリードーナツ	牛乳, 鶏肉, わかめ, 白みそ, 大豆, 無調整乳	スパゲッティ, なたね油, きび糖, 白いりごま, 小麦粉, 上白糖 ホットケーキミックス	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, マッシュルーム, えのきたけ, しめじ, きゅうり, キャベツ, もやし, ブルーベリー	620 kcal 24.2 g 22.4 g
11 水	しらす わかめごはん		じゃがいものそぼろ煮 おひたし りんご	牛乳, しらす干し, 炊込みわかめ, 鶏肉, 青大豆, 薄削り節	アルファ化米, きび糖, じゃがいも, でんぷん, こんにゃく, なたね油	大根葉, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, ほうれん草, 白菜, もやし, りんご	601 kcal 23.3 g 13.6 g
12 木	ひじきごはん		ししゃものかわりフライ みそ汁 かわりきんぴら	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, 芽ひじき, 油揚げ, ししゃも, 粉チーズ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節, 茎わかめ	七分つき米, もち米, なたね油, 小麦粉, ソーダクラッカー, 黒いりごま, じゃがいも, 白いりごま, こんにゃく, きび糖	にんじん, 大根, 小松菜, 長ねぎ, きくらげ	617 kcal 26.9 g 23.7 g
16 月	黒砂糖パン		コロッケ ABCスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	パン, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 乾燥マッシュポテト, パン粉, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, セロリ, キャベツ, ホールトマト	628 kcal 22.3 g 27.0 g
17 火	赤米ごはん		肉豆腐 ドレッシングサラダ みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐	七分つき米, 赤米, 黒いりごま, なたね油, きび糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, 小松菜, 長ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, 切干し大根, みかん	598 kcal 21.7 g 21.0 g
18 水	菜めし		魚のコチジャン焼き のっぺい汁 もやしサラダ	牛乳, 炊込みわかめ, モウカサメ, 豚肉, 生揚げ, 薄削り節	七分つき米, 白いりごま, なたね油, きび糖, 白練りごま, でんぷん, こんにゃく, 里いも	小松菜, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大根, にんじん, ごぼう, もやし	556 kcal 25.8 g 20.0 g
19 木	ハヤシライス		かくれんぼ ドレッシングサラダ りんご	牛乳, 豚肉	七分つき米, なたね油, 米粉, きび糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, マッシュルーム, キャベツ, もやし, ホールコーン, りんご	564 kcal 18.2 g 16.3 g
20 金	しょうゆ焼きそば		中華スープ 焼きいも	牛乳, 豚肉, おかか削り節, 豆腐, 卵	蒸し中華麺, なたね油, でんぷん, ごま油, さつまいも	にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, いら, 干しいたけ	564 kcal 24.8 g 23.2 g

## 🍷 10月給食費徴収金額について

※左記の金額に手数料が別途10円かかります。

1・2年生 4,100円  
3・4年生 4,340円  
5・6年生 4,600円

10月10日(火)口座引落日です。

