



10月のこんだてひょう①



令和8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 食塩相当量
1 木	ハムライス		魚のケチャップソース ひよこ豆のスープ	牛乳、ポークハム、 メルルーサ、 ショルダーベーコン、 ひよこ豆	七分つき米、油、 小麦粉、でんぶん、 きび糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 セロリ、キャベツ	582 kcal 25.1 g 2.4 g
2 金	ごはん		切干し大根のサラダ 肉豆腐 みかん	牛乳、豚肉、豆腐	七分つき米、油、 きび糖、でんぶん	キャベツ、にんじん、 小松菜、切干し大根、 にんにく、しょうが、 長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、 水菜、みかん	564 kcal 22.1 g 1.6 g
5 月	ハヤシライス		かくれんぼ ドレッシングサラダ なし	牛乳、豚肉	七分つき米、油、 小麦粉、きび糖、 白いりごま	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、もやし、 小松菜、なし	594 kcal 18.7 g 2.0 g
6 火	たきこみごはん		あじのみそ焼き おひたし 豆腐とたまごのスープ	牛乳、鶏肉、青大豆、 油揚げ、あじ、 白みそ、豆腐、鶏卵	七分つき米、油、 きび糖、緑豆春雨、 でんぶん	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、しょうが、 小松菜、キャベツ、 もやし、長ねぎ	556 kcal 31.5 g 2.9 g
7 水	しょうゆ 焼きそば		ひじきのスープ 米粉きな粉 カップケーキ	牛乳、豚肉、鶏卵、 おかけすり節、 ショルダーベーコン、 芽ひじき、豆腐、 きなこ、無調整豆乳	中華めん、油、 でんぶん、米粉、 黒砂糖	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、小松菜	555 kcal 24.7 g 2.7 g
8 木	ごはん		さんまのかばやき 酢の物 みそ汁	牛乳、さんま、 わかめ、油揚げ、 赤みそ、白みそ	七分つき米、小麦粉、 でんぶん、油、 きび糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、 にんじん、大根、小松菜、 長ねぎ	650 kcal 22.7 g 2.1 g
9 金	食パン ブルーベリー ジャム		ドレッシングサラダ チリコンカン	牛乳、豚肉、大豆	食パン、上白糖、 油、きび糖、 じゃがいも	ブルーベリー、レモン、 にんじん、小松菜、 キャベツ、にんにく、 玉ねぎ、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリ、 冷凍ホールコーン、大根、 ブロッコリー	550 kcal 22.4 g 2.7 g
13 火	キムチ チャーハン		野菜春巻き 中華風たまごスープ	牛乳、豚肉、 ツナレトルト、 豆腐、鶏卵	七分つき米、油、 白いりごま、きび糖、 でんぶん、小麦粉、 春巻きの皮	にんじん、長ねぎ、 白菜キムチ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、切干し大根、 小松菜、しめじ	632 kcal 23.1 g 2.6 g
14 水	オレンジ フレンチ トースト		ハニードレッシング サラダ ホワイトシチュー	牛乳、鶏卵、鶏肉、 ショルダーベーコン、 青大豆	食パン、きび糖、 バター、はちみつ、 油、じゃがいも、 マーガリン、小麦粉	みかんジュース、 にんじん、大根、ケール、 油、キャベツ、小松菜、 玉ねぎ、マッシュルーム、 バターナッツかぼちゃ、	571 kcal 24.0 g 1.9 g
15 木	ごはん		エコふりかけ きびなご さつまいもの天ぷら 梅ドレッシングサラダ すまし汁	牛乳、きびなご、 豆腐、なると、 わかめ、だし昆布、 かつお削り節	七分つき米、きび糖、 白いりごま、 さつまいも、小麦粉、 上新粉、油、 でんぶん	にんじん、キャベツ、 もやし、小松菜、ねり梅、 えのきだけ、長ねぎ	603 kcal 21.2 g 2.1 g
16 金	麻婆豆腐丼		こんにゃくサラダ りんご	牛乳、豚肉、豆腐、 赤みそ、 テンメンジャン、 海藻ミックス	七分つき米、油、 きび糖、でんぶん、 ごま油、 サラダこんにゃく、 白いりごま	にんにく、しょうが、 長ねぎ、たけのこ水煮、 にんじん、干しいたけ、 にら、キャベツ、もやし、 りんご	579 kcal 22.7 g 2.5 g
19 月	丸パン		魚のクラッカー揚げ ポークビーンズ 柿	牛乳、メルルーサ、 豚肉、大豆	丸パン、小麦粉、 クラッカー、油、 じゃがいも、きび糖	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、 にんじん、 マッシュルーム、柿	658 kcal 32.0 g 2.7 g
20 火	ひじきまぜずし		かぶときゅうりのサラダ じゃがいものそぼろ煮 みかん	牛乳、鶏肉、 芽ひじき、油揚げ、 青大豆	七分つき米、きび糖、 油、じゃがいも、 板こんにゃく、 でんぶん	干しいたけ、にんじん、 小松菜、かぶ、キャベツ、 しょうが、玉ねぎ、 長ねぎ、みかん	606 kcal 25.2 g 2.8 g

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 食塩相当量
21 水	きのこうどん		さばの塩焼き 野菜のごまあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 わかめ、さば	うどん、白すりごま、 きび糖、油	にんじん、しめじ、 まいたけ、長ねぎ、 小松菜、キャベツ	560 kcal 30.9 g 3.7 g
22 木	赤米ごはん		ひじきサラダ 田舎汁 みたらし団子	牛乳、芽ひじき、 豚肉、豆腐	七分つき米、赤米、 黒いりごま、油、 きび糖、さといも、 板こんにゃく、 上新粉、白玉粉、 でんぶん	大根、キャベツ、 にんじん、小松菜、 ごぼう、白菜、長ねぎ	588 kcal 19.3 g 2.5 g
23 金	スタミナ丼		ポテトとキャベツの サラダ 紅白ゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天、 カルピス	七分つき米、ごま油、 糸こんにゃく、 きび糖、でんぶん、 じゃがいも、油、 上白糖、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 小松菜、キャベツ、 りんごジュース、 クランベリージュース	566 kcal 20.2 g 1.6 g
27 火	麦ごはん		八宝菜 さつまいもの揚げ煮 柿	牛乳、豚肉、いか、 むきえび、 うずら卵水煮、大豆、 かえり、 一分切り昆布	七分つき米、押し麦、 油、でんぶん、 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、白菜、 干ししいたけ、小松菜、 柿	661 kcal 28.3 g 2.1 g
28 水	山菜おこわ		ししゃものフライ 焼きいも みそ汁	牛乳、ししゃも、 油揚げ、赤みそ、 白みそ	アルファ化米、 小麦粉、 ソフトパン粉、油、 さつまいも	ぜんまい水煮、にんじん、 たけのこ水煮、わらび、 きくらげ、大根、玉ねぎ、 小松菜	593 kcal 18.9 g 2.3 g
29 木	スパゲッティ カレーソース		カリカリ油揚げの サラダ かぼちゃマフィン	牛乳、豚肉、油揚げ、 鶏卵	スパゲティ、油、 きび糖、小麦粉、 ごま油、マーガリン、 上白糖、 ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、小松菜、 にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、ケール、 バターナッツかぼちゃ	656 kcal 24.4 g 2.6 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

10月のおいしいな通信

10月は、食品ロス削減月間！

10月は、「食品ロス削減月間」です。

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが年間461万トン発生しています。これは、一人当たり、毎日茶碗1杯分のごはんを捨てていることと同じです。

日本の文化の一つである「もったいない」のこころを大切に、食品ロス削減に取り組んでみましょう。

食品ロス削減献立

5日：かくれんぼドレッシングサラダ

普段なら捨ててしまう野菜の芯や皮をすりおろし、ドレッシングに入れるサラダです。

15日：エコふりかけ

出汁をとった後の昆布とかつお節を使ったふりかけです。

28日：山菜おこわ

賞味期限が近づいた、災害用備蓄米を使います。

今月の小平野菜

大根 小松菜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ

バターナッツかぼちゃ ケール かぶ さといも

さつまいも 柿 なし フルーベリー



10月9日
目の愛護デー献立
10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

目の愛護デーに合わせて
JAむさし小平支店から、
小平産ブルーベリーが無償提供
されます。
そのブルーベリーを使って、
ブルーベリージャムを作ります。
教室で自分でパンにぬって、
食べます。

