

令和7年度

葉の秋です。

10月のこんだて

小平市立小平第四小学校

日曜	飲食物	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
1	水	焼きカレーパン やさしい 野菜スープ きつぽ 菊花みかん	パン パンこ こむぎこ	★パン あぶら かたくりこ ★こむぎこ ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ みかん	582 23.6 4.2	人気の焼きカレーパンです。 パンを開いて、作ったカレー 具をはさんで、表面にパン粉 をつけて焼きます。
2	木	ごはん つくだに エコ佃煮 わかさぎの南蛮漬け とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 おひたし	ごま うずらたまご ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま かたくりこ あぶら	★ぎゅうにゅう こんぶ おかか わかさぎ ぶたにく ★うずらたまご さとう	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさい しめじ ほししいたけ チンゲンサイ ⑤④⑥-1	594 25.2 1.7	10月2日は「とうふの日」 です。このことにちなんで、 とうふをたっぷり使った 献立にしました。
3	金	揚げ大豆ごはん メヒカリのから揚げ にく いたに 肉じゃがの炒め煮 おひたし	ごま	しちぶつきまい おしむぎ かたくりこ あぶら さとう ★ごま じゃがいも	★ぎゅうにゅう だいたい メヒカリ ぶたにく こうやとうふ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ いとこんにやく こまつな もやし ⑤④⑥-2	611 23.2 2.2	あげ大豆ごはんは、ゆでた 大豆に かつお粉をまぶして、 油であげたものに、しょうが、 さとう、みそで作ったタレを からめて、ごはんに入れて作ります。
6	月	ぶたにく 豚肉きのこうどん あまず 甘酢あえ つきみ 月見だんご	うどん	★れいとううどん さとう しょうしんこ しらたまご かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのき しめじ なめこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ ⑤④⑤-1	532 21.3 2.8	10月6日は十五夜(中秋の 夕月)です。十五夜にちなんで、 満月のように黄色いおだんご が出ます。
7	火	まいたけ 舞茸ごはん さけ 鮭のバター醤油焼き ごもく 五目きんぴら だいこん 大根とわかめのみそ汁	バター	しちぶつきまい ★バター あぶら さとう	★ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ さつまあげ わかめ みそ	まいたけ にんじん しょうが れんこん いとこんにやく えのき ねぎ こまつな ⑤④⑤-2	576 28.9 3.4	秋が旬のきのこ(まいたけ) をたっぷり使って、火き込み ご飯を作ります。きのこは 風味と食感がよい食材 です。
8	水	だいこんなめし 大根菜飯 とうふ にく 豆腐の肉そぼろかけ たまごスープ	たまご	しちぶつきまい もちこめ おしむぎ あわ あぶら さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ とうふ とりこ ★たまご	だいこんのは にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん えのき こまつな ⑤④⑤-3	563 25.2 2.3	大根の(間引き菜(おろしき 大根)を使って、草飯を作り、 大根の葉には、ビタミンや ミネラルが豊富に含まれて います。
9	木	ゆかりごはん さば 鯖のカレー揚げ おひたし すまし汁		しちぶつきまい かたくりこ あぶら さとう	★ジョウ(ブルーベリー) さば やきちくわ わかめ	ゆかり しょうが こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ ⑤④④-1	562 22.9 2.4	しょうが、しょうゆ、みそでさばに 下味をつけてから、カレー粉を 混ぜた かつお粉の衣を まぶして 油であげます。魚が 苦手なお子さんにも食べやすいです。
10	金	だいこん 大豆入りそぼろ丼 とうふ 豆腐とわかめのスープ こたから 小羊ブルーベリーヨーグルトケーキ (目玉のあいどーこんだて)	こむぎこ パター ヨーグルト	しちぶつきまい あぶら さとう ★バター ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい なると とうふ わかめ ★ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのき ねぎ こまつな ブルーベリー ⑤④④-2	692 26.0 2.4	10月10日の「目の愛護デー」に ちなんで、小平産のブルーベリーを 使います。ヨーグルト味の ケーキに混ぜて味わいます。
14	火	さつまいもごはん さんまの塩焼き あきやさい 秋野菜のみそ汁 きつぽ 菊花みかん	ごま	しちぶつきまい さつまいも ★ごま あぶら	★ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ さとう みそ	ごぼう にんじん はくさい えのき ねぎ こまつな みかん ⑤④②-1	606 23.5 3.0	さつまいも、さんま、ごぼう、にんじん 白菜、きのこ、ねぎ、小松菜など 旬の食材がたっぷり入った、 秋を味わうこんだてです。
15	水	あんかけ焼きそば かふうだいこん 華風大根 だいごいも 大学芋	ちゅうかめん むし中華麺 ごま	★むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ★ごま	★ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり だいこん	665 20.9 2.8	秋が旬の「さつまいも」を 使って、大学芋を作ります。 子どもたちに人気のメニューの うちのひとつです。
16	木	きなこトースト クリームシチュー かいそう 海藻サラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン こむぎこ パター 牛乳 生クリーム	★しよくパン マーガリン さとう あぶら とりこ ★こむぎこ ★バター ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう きなこ あおだいず とりこ ★なまクリーム かいそうミックス	セロリ たまねぎ にんじん バターナッツかぼちゃ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり ⑤④②-2	637 24.6 2.8	10月は「世界食糧デー」 月間、「食品ロス削減月間」 です。さらに10月16日は 「世界食糧デー」です。 (うらなえ)

