



令和7年度



秋の秋です。

10月のこんだて



小平市立小平第四小学校



日	曜	飲み物	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)	からだ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	MILK	や焼きカレーパン やさい野菜スープ きつか菊花みかん	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 じやがいも	★きゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	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、作ったカレーパンをはさみ、表面にパン粉をかけて焼きます。
2	木	MILK	ごはん つくだに エコ佃煮 わかさぎの南蛮漬け とうふ 豆腐の中華煮	ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま かたくりこ あぶら	★きゅうにゅう ぶたにく おかか わかさぎ ぶたにく ★うずらたまご とうふ	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	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て献立にしました。
3	金	MILK	あげ大豆ごはん あヒカリのから揚げ 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 じやがいも	★きゅうにゅう だいす メヒカリ ぶたにく こうやどうふ	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	611 23.2 2.2	あげ大豆ごはんは、やでた大豆にかたくり粉をまぶして油であげたものに、しょうが、さとう、みそんで作ったタレをからめて、ごはんに混ぜて作ります。
6	月	MILK	ぶたにく豚肉きのこうどん あります甘酢あえ つきみ月見だんご	うどん	★れいとううどん さとう じょうしんこ しらたまこ かたくりこ	★きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのき なめこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	532 21.3 2.8	10月6日は十五夜(中秋の名月)です。十五夜にちなんで、満月の下に黄色いあだんこが出ます。(みたらし味)
7	火	MILK	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	★きゅうにゅう 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 じょうが れんこん いとこんにやく だいこん えのき ねぎ こまつな	576 28.9 3.4	秋が旬のきのこ(まいたけ)をたっぷり使って、炊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	MILK	だいこんなめし 大根葉飯 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 もちごめ おしむぎ あわ あぶら さとう かたくりこ	★きゅうにゅう たまご みわかめ とうふ とりにく ★たまご	だいこんのは にんにく じょうが たまねぎ にんじん えのき こまつな	563 25.2 2.3	大根の間引き葉(あらぬき大根)を使って、草飯を作ります。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	ブルーベリーショップ	ゆかりごはん さばあ鰯のカレー揚げ 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	★ジヨ(ブルーベリー) さば やきちくわ わかめ	ゆかり じょうが こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	562 22.9 2.4	じょうが、じょうや、みそんでさばに下味をつけてから、かーん粉を混ぜたかたくり粉の衣をまぶして油であげます。魚が苦手な子供にも食べやすいです。
10	金	MILK	たいせいどん とうふ豆腐とわかめのスープ こだいら小平ブルーベリーヨーグルトケーキ 目あいごーントドゥ	こむぎこ バターヨーグルト	しちぶつきまい あぶら さとう ★バター ★こむぎこ	★きゅうにゅう ぶたにく だいす なると とうふ わかめ ★ヨーグルト	じょうが 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	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	MILK	さつまいもごはん さんまの塩焼き 秋野菜のみそ汁 きつか菊花みかん	ごま	しちぶつきまい さつまいも ★ごま あぶら	★きゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ 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	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くさん入った、秋を味わうこんだてです。
15	水	MILK	やあんかけ焼きそば かふううだいこん華風大根 だいがいも大学芋	むし中華麺	★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	★きゅうにゅう 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、大學芋を作ります。子どもたちに大人気の大芋のうちのひとつです。
16	木	MILK	きなこトースト クリームシチュー かいそう海藻サラダ みみパンの耳のおまけラスク	しょくパン こむぎこ バター牛乳 生りーム	★しょくパン マーブリン さとう あぶら じやがいも ★こむぎこ ★バター ★パンのみみ	★きゅうにゅう さとう あおだいす とりにく ★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	637 24.6 2.8	10月は「世界食料デー」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。(うらへ農ぐ)

日	曜	飲み物	こんだて	ほんこうじどう 本校児童の アレルギー ^{げんいんしょくひん} 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
17	金	MILK	ごはん エコふりかけ さといも 里芋のそぼろ煮 ちりめんじゃこ入りサラダ	しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら さといも かたくりこ	★ぎゅうにゅう いちぶきりこんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ	しようが たまねぎ にんじん れんこん ほしいたけ こんにゃく もやし キャベツ	577 21.6 2.1	この日にちなんで、3日間連続で食品ロス削減メニューを出します。「11月の耳のあつけラスク」と「エコふりかけ」は、四小でおなじみのメニューです。	
20	月	MILK	かまい α化米のカレードリア ミネストローネ きつか 菊花みかん	小麦粉 バター 牛乳 ピザチーズ	アルファかまい あぶら ★バター ★こむぎこ こめこマカロニ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ ★ピザチーズ	649 23.4 2.4	「メハ米のカレードリア」は賞味期限が近くなった防災備蓄食品メハ米(小平市からいただいたもり)を使って作ります!	
21	火	MILK	みそラーメン かぶのナムル カレービーンズ	ちゅうかめん むし中華麺	★むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じやがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	589 26.2 3.5	人気メニューのひとつ、みそラーメンが出来ます! ラーメン×スープは豚骨と鶏がらから取れ、あみのい丁度いいトウバンジャンで味付けをします。	
22	水	MILK	かやくごはん ツナ揚げぎょうざ かきたま汁	ぎょうざの皮 こむぎこ	しちぶつきまい もちごめ さとう かたくりこ ★きょううさのかわ ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ひじき とうふ かまぼこ ★たまご	664 23.7 3.0	かやくは「かく葉」と書きます。関西地方で炊き込みご飯や五目ご飯のことをいいます。人気の「ツナあげぎょうざ」も出来ます。	
23	木	MILK	ごはん だいこん マー婆ー大根 はるさめ 春雨サラダ りんご	りんご	しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ はるさめ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン レンズまめ ポークハム	618 23.2 2.7	「マー婆ー大根」は、小さめ大きな目切りにした大根をマー婆ーどうふの中に加えた料理です。大根に味がしみ込んで、とても食べやすいです。	
24	金	MILK	ぶたにく 豚肉とごぼうの甘辛丼 あぶらあ カリカリ油揚げのサラダ あかしろ 赤白ゼリー うんどうりんご かくはうり こくでて	あまからどん さとう かたくりこ	しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こなかんてん ★カルビス こなかんてん	596 22.5 1.9	明日はいよいよ運動会です! 運動会にちなんで、赤・白の2色ゼリーを作ります。フレッシュ、赤組! フレッシュ、白組!	
28	火	MILK	カレーうどん こだいら 小平かるちゃんサラダ やいも 焼き芋	うどん	★うどん あぶら さとう さつまいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ひじき ツナ	570 20.4 2.2	さつまいもにアルミホイルを巻き、オーブンでじっくりと焼いて焼きものを作ります。とても甘くておいしいです♪	
29	火	MILK	ハヤシライス あおだいす れんこん 青大根と蓮根のシャキシャキええ かき こだいらさん 柿(小平産)	こむぎこ 生クリーム バター デミグラソース	しちぶつきまい あぶら ★こむぎこ ★バター ★デミ グラソース こめこ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★なまクリーム あおだいす みそ	621 21.3 2.1	給食では、ハヤシライスのルウを手作りです。小麦粉、バター、油をじっくり炒めて、グラウンドルを作ります。	
30	水	MILK	パンブキンパン さかな 魚のバーベキューソース プロッコリーとキャベツのサラダ かぼちゃスープ	パンブキンパン パンブキンパン	★パンブキンパン こめこ かたくりこ あぶら さとう ★バター	★ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ★なまクリーム	603 26.2 3.5	10月31日の「ハロウィン」にちなんだメニューです。「かぼちゃスープ」は、小平産のバター+ソーサーをかぼちゃを使って作るホターシュです。	
31	木	MILK	ちゅうか 中華くりおこわ さば 鯛のねぎ塩焼き こまつな 小松菜としめじのスープ きつか 菊花みかん	十三夜、鯛 こまつな	しちぶつきまい もちごめ あぶら くり	★ぎゅうにゅう やきぶた さば かまぼこ とうふ	584 28.3 2.9	11月2日は「十三夜」です。十五夜からあと1ヶ月後に続く、ころ十三夜は、十五夜に欠けて美しい月だと言われています。11月、豆名月とも呼ばれます。	

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、八訂の食品成分表の数値で表示しています。



マークは、「ろすのん」という食品ロス削減 国民運動のシンボルマークです。10月の「食品ロス削減月間」に関連したメニューに、マークがついています。

- エコ① 10/2(木) エコつくだに
- エコ② 10/6(木) 11月の耳のあつけラスク
- エコ③ 10/17(金) エコふりかけ
- エコ④ 10/20(月) メハ米カレードリア

