



令和8年度



お菓子の秋です。

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	木		だいにんめし 大根菜飯 豆腐の肉そぼろかけ たまごスープ 10/17 とろろの日		しちぶつきまい もちごめ おしむぎ あぶら さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう たきごみわかめ とうふ とり たまご	だいにんのは 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	555 25.1 2.5	10月2日は「とろろの日」です。このことにちなんで、とろろをたっぷり使った献立にしました。
2	金		かやくごはん いわしたつたあ 鯛の竜田揚げ けんちん汁 10/17 いわしの日	いわし	しちぶつきまい もちごめ あぶら さとう でんぶ こんにやく じゃがいも	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ★いわし とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ いとこんにやく しょうが だいにん しめじ ねぎ こまつな	670 26.7 2.9	10月4日は「いわしの日」です。このことにちなんで、「いわし」をメニューに取入れました。
5	月		2色揚げパン タイピーエン かくれんぼドレッシングサラダ 10/17 タイピーの日	ココアパン ココッペパン	★ココアパン ★ココッペパン あぶら さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ こまつな だいにん きゅうり ホールコーン たまねぎ	620 21.6 2.8	10月は「食品ロス削減月間」です。このことにちなんで、今月は食品ロス削減に関連したメニューを7回予定しています。10日は、野菜の皮をドレッシングに使用した「かくれんぼドレッシングサラダ」です。
6	火		ハヤシライス あおだいず れんこん 青大豆と蓮根のシャキシャキあえ りんご	こむぎこ 生クリーム バター デミグラスソース	しちぶつきまい あぶら ★こむぎこ ★バター ★デミグラスソース こめ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★なまクリーム あおだいず みそ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん ホールコーン きゅうり ★りんご	596 21.1 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、グラウトルウを作ります。
7	水		チャーハン さかなこうみや 魚の香味焼き ちゅうかう 中華風わかめスープ	なると さわら かまぼこ	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 ★なると ★さわら ★かまぼこ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ えのき こまつな	564 29.3 2.9	朝、晩 涼しくなってくる季節は、食事にスーフを取り入れると体が温まり、野菜も自然にとることが出来ます。
8	木		どんまいたけごはん さけ しょうゆや 鮭のバター醤油焼き ごもく 五目きんぴら だいにん 大根とわかめのみそ汁	バター さつまあげ	しちぶつきまい ★バター あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ★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 だいにん えのき ねぎ こまつな	576 28.9 3.3	秋が旬のきのこ(まいたけ)をたっぷり使って、炊き込みご飯を作ります。きのこは、風味と食感よい食材です。
9	金		どんまいきのこズとベーコンのスパゲッティ まめい ひよこ豆入りサラダ こたいら 小平ブルーベリーココアケーキ 10/17 めあの日	スパゲッティ おろしベーコン きゅうりにゅう	★スパゲッティ あぶら さとう ★おろしベーコン	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこさめ たまご	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ えのき まいたけ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン ブルーベリー	610 23.5 2.6	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。ココア味のケーキに混ぜて味わいます。
13	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 きつね 菊花みかん	ごま さんま	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 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	634 25.3 2.7	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、秋を味わうメニューです。
14	水		みそラーメン かぶのナムル カレービーンズ 10/17 みその日	ちゅうかうめん むし中華麺	★むしちゅうかうめん あぶら さとう でんぶ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい にら ホールコーン かぶ かぶのは きゅうり	550 24.9 3.4	「みそラーメン」は、保健給食委員会の取り組み「国小1年生でビンゴを達成した4年1組のみなさんからのリクエストメニュー」です。
15	木		あ だいず 揚げ大豆ごはん メヒカリのから揚げ にく 肉じゃがの炒め煮 おひたし	ごま メヒカリ	しちぶつきまい おしむぎ でんぶ あぶら さとう ★ごま じゃがいも こんにやく	★ぎゅうにゅう だいず ★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 こまつな もやし	617 27.5 2.3	揚げ大豆ごはんは、ゆでた大豆にから揚げ粉をまぶして油で揚げたものに、しょうが、さとう、みりんで作ったタレをからめて、ごはんに入れて作ります。
16	金		き ぼ だいにん 切り干し大根のビビンバ たまごスープ かんさい 根菜チップス 10/17 根菜の日		しちぶつきまい あぶら さとう でんぶ じゃがいも さつまいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく きりぼしだいこん もやし にんじん たまねぎ えのき こまつな れんこん	642 22.6 2.3	「根菜チップス」は、「国小1年生でビンゴを達成した6年3組のみなさんからのリクエストメニュー」です。

日	曜	品目	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)	1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) 【中学年量】	こんだて メモ
19	月		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	ごま おかか	しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら こんにやく さといも でんぶ	★ぎゅうにゅう ★おかか こんぶ ぶたにく ★ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ほししいたけ こんにやく もやし キャベツ	579 22.7 2.2	食品ロス削減のための取り組み ②は、「エコふりかけ」です。 煮物のだしを取るのに使った こんぶ・かつお節も使用して ふりかけを作ります。
20	火		かまい α化米のカレードリア ミネストローネ きつかけ 菊花みかん	小麦粉 バター 牛乳 ビザチーズ	アルファかまい あぶら ★バター ★こむぎこ じゃがいも こめコマカロニ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりこ レンズまめ ★ビザチーズ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ ホールトマト みかん	654 24.8 2.5	食品ロス削減の取り組み③ として、賞味期限が近くな 防災備蓄食品のα化米を使 カレードリアを作ります。
21	水		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 バター 牛乳 生クリーム	★しよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター ★しよくパンのみみ	★ぎゅうにゅう きなこと 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 バターがけ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり	627 24.7 3.0	食品ロス削減の取り組み④ として、四小であなづみの人気 メニュー「パンの耳のおまけラスク」が 登場します。
22	木		わかめごはん まる 丸ごとキャベツのジャンボ餃子 はるさめ 春雨のスープ煮	ぎょうざの皮 ツナ こむぎこ	しちぶつきまい あぶら でんぶ ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ はるさめ	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ ★ツナ ひじき ぶたにく うずらたまご	キャベツ にら たまねぎ しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう	671 23.2 2.4	食品ロス削減の取り組み⑤ として、ふたたび捨てられてほ うキャベツの花や外側の葉も 利用して、「ジャンボ ぎょうざ」を作ります。
23	金		ぶたにく 豚肉とごぼうの甘辛丼 あぶら カリカリ揚げのサラダ あかし 赤白ゼリー	カルピス	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こなかてん ★カルピス	しょうが ごぼう たまねぎ いとこんにやく だいこん こまつな キャベツ にんじん りんごジュース グレープフルーツ	587 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。 みんな、赤組！ 白組！
27	火		き ぼ 切り干しそぼろ丼 とうがん 冬瓜とたまごのすまし汁 がまくんのクッキー	ちくわ こむぎこ バター チョコチップ	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶ ★こむぎこ ★バター コーンフレーク ★チョコチップ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★やきちくわ たまご わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん とうがん えのき ねぎ	630 21.2 2.5	10月27日～11月27日は毎月間 です。給食でも、年中に出て 料理が登場します。(マーク) 初日は、「ふたりのしるし」と 絵本に出てくる「き」を作ります！
28	水		カレーうどん こたいら 小平かるちゃんサラダ ほくほく焼き芋	うどん かまぼこ ツナ	★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	にんじん たまねぎ ねぎ だいこんのは こまつな だいこん キャベツ	564 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、焼き芋もを作ります。 とても甘くておいしいです。
29	木		ウインナーピラフ はじっこかぼちゃのポタージュ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう なまクリーム バター ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶつきまい あぶら じゃがいも ★バター さとう	★ぎゅうにゅう ウインナー ★なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン セロリ クリームコーン かぼちゃ	666 18.2 2.3	少し早いですが、11月ウイン ナーです。かぼちゃプリンを 作る際に出た皮(はじっこかぼ ち)はポタージュに入れて食品ロ スを減らします。
30	金		ごはん エコ佃煮 こさかな なんばんづ 小魚の南蛮漬け とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	ごま おかか スマルト	しちぶつきまい さとう ★ごま でんぶ あぶら	★ぎゅうにゅう こんぶ ★おかか ★スマルト ぶたにく うずらたまご こんぶ 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	590 25.3 1.8	食品ロス削減月間最終日は、 煮物のだしを取るのに使った こんぶとかつお節を使って作 った佃煮が出ます。(10/30は食品ロ ス削減の日です。)

※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 10/5(月) がくれんぼドレッシングサラダ

② 10/9(月) エコふりかけ

③ 10/20(火) α化米のカレードリア

④ 10/21(水) パンの耳のおまけラスク

⑤ 10/22(木) れごとキャベツのジャンボ餃子

⑥ 10/29(火) はじっこかぼちゃのポタージュ

⑦ 10/30(金) エコつくたに

