



10がつのこんだて



令和6年10月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみ もの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる	
1 火	こうやどうふのたきこみごはん まめあじのからあげ ちゃんこじる	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,こむぎこ,こめこ,あぶら,じゃがいも	ぎゅうにゅう,こんぶ,ぶたにく,こうやどうふ,まめあじ,とりにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	えだまめ,にんじん,ほししいたけ,だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,こまつな	610 kcal 27.8 g
2 水	ごはん しせんだうふ みそかんぷら	牛乳 	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,てんぷん,じゃがいも	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,みそ	たまねぎ,たけのこ,にんじん,こまつな,ほししいたけ,しょうが,にんにく	658 kcal 23.7 g
3 木	ココアパン マスのマリナードやき バターナッツかぼちゃのポタージュ たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 	ココアパン,オリーブゆ,じゃがいも,あぶら,バター,さんおんとう	ぎゅうにゅう,ます,ぶたにく,なまクリーム,わかめ	たまねぎ,にんにく,かぼちゃ,セロリ,パセリ,キャベツ,にんじん,もやし	572 kcal 26.3 g
4 金	ギザドデポーヨ レモンドレッシングサラダ りんご	牛乳 	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,じゃがいも,さんおんとう	ぎゅうにゅう,とりにく 	にんにく,しょうが,ダイストマト,トマトピューレー,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,レモン,りんご	578 kcal 18.9 g
7 月	ごはん エコふりかけ いかのねぎしおやき カレーにくじゃが	牛乳 	しちぶつきまい,さんおんとう,ごま,ごまあぶら,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	ぎゅうにゅう,こんぶ,さばぶし,いか,ぶたにく,こうやどうふ	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,こまつな	581 kcal 28.5 g
8 火	にくじるうどん ちくわのてんぷら みかん	牛乳 	うどん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,こむぎこ,じょうしんこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,こんぶ,ちくわ	にんじん,しめじ,ねぎ,こまつな,もやし,みかん	597 kcal 25.3 g
9 水	ちゅうかどん たまごいりはるさめスープ ミックスフルーツ	牛乳 	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,てんぷん,ごまあぶら,はるさめ	ぎゅうにゅう,いか,ぶたにく,とりにく,とうふ,たまご,わかめ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,こまつな,はくさい,もやし,パインかん,みかんかん,りんごかん	624 kcal 24.7 g
10 木	きのこスパゲッティ コーンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 	スパゲッティ,オリーブゆ,さんおんとう,あぶら,じょうはくとう,ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,たまご,とうにゅう 	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,えのきたけ,キャベツ,こまつな,もやし,ホールコーン,ブルーベリー	587 kcal 22.2 g
11 金	だいずとこんぶのごはん しろみざかなとじゃがいものこめこあげ だいこんとあぶらあげのみそしる	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,こんにゃく,こめこ,じゃがいも	ぎゅうにゅう,だいず,こんぶ,たら,あぶらあげ,わかめ,みそ	にんじん,ほししいたけ,だいこん,たまねぎ	607 kcal 26.7 g
15 火	くりとさつまいものごはん にしのフライ けんちんじる	発酵乳 	しちぶつきまい,もちごめ,くり,さつまいも,ごま,こむぎこ,パンこ,あぶら,さといも,ごまあぶら	はっこうにゅう,にしん,とうふ,だしこんぶ	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ 	595 kcal 17.2 g
16 水	ハヤシライス かくれんぼドレッシングサラダ	牛乳 	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,こめこ,はちみつ,さんおんとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,しめじ,トマトピューレー,だいこん,キャベツ,にんじん	572 kcal 18.2 g
17 木	ごはん にんじんふりかけ さといもとぶたにくのうまに りんご	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,さといも,こんにゃく	ぎゅうにゅう,ツナ,ぶたにく,なまあげ	にんじん,こまつな,たまねぎ,はくさい,りんご 	570 kcal 20.5 g
18 金	はちみつレモントースト ボルシチ ごまドレッシングサラダ	牛乳 	パン,マーガリン,はちみつ,グラニューとう,あぶら,じゃがいも,さんおんとう,ごま,ねりごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,しろいんげんまめ,なまクリーム	レモン,にんにく,セロリ,にんじん,かぶ,たまねぎ,パセリ,トマトピューレー,キャベツ,もやし	582 kcal 22.8 g
21 月	ぶたにくとしらたきのあまからどん やきししゃも ひじきサラダ	牛乳 	しちぶつきまい,おしむぎ,しらたき,あぶら,ごまあぶら,さんおんとう,ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,あぶらあげ,ししゃも,ひじき	しょうが,にんにく,ごぼう,たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	603 kcal 25.6 g
22 火	きなこあげパン うずらたまごのベーコンに わかめサラダ	牛乳 	コッペパン,あぶら,さんおんとう,じゃがいも	ぎゅうにゅう,きなこ,ベーコン,とりにく,うずらたまご,わかめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,だいこん,ホールコーン	587 kcal 22.7 g
23 水	ガーリックライス ジャークチキン とうにゅうチャウダー	牛乳 	しちぶつきまい,オリーブゆ,あぶら,こめこ	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,しろいんげんまめ,とうにゅう	にんにく,たまねぎ,レモン,しょうが,にんじん,エリンギ,かぶ,かぶのは,ホールコーン	597 kcal 24.8 g
24 木	かきまぜ あかうおのてりやき とんじる	牛乳 	しちぶつきまい,さんおんとう,さといも,こんにゃく,あぶら	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,あかうお,ぶたにく,とうふ,みそ	ほししいたけ,にんじん,かんぴょう,しょうが,ごぼう,だいこん,こまつな,ねぎ	573 kcal 27.3 g
25 金	やきそば ごまネーズサラダ みかん	牛乳 	むしちゅうかめん,あぶら,さつまいも,マヨネーズ,ごま,さんおんとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,みかん	570 kcal 17.8 g
28 月	わかめごはん とりにくとさつまいものあまからにかきたまじる	牛乳 	しちぶつきまい,ごま,こめこ,さつまいも,あぶら,さんおんとう,てんぷん	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ,とりにく,だいず,とうふ,たまご,だしこんぶ	しょうが,にんにく,えのきたけ,にんじん,こまつな,ねぎ 	621 kcal 25.7 g
29 火	やさいたっぷりカレーライス にんじンドレッシングサラダ かき	牛乳 	しちぶつきまい,おしむぎ,じゃがいも,あぶら,こめこ,さんおんとう	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,なす,ピーマン,ダイストマト,トマトピューレー,こまつな,だいこん,キャベツ,かき	562 kcal 18.5 g
30 水	とりごもくごはん さばのおやき ごじる	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,さといも	ぎゅうにゅう,とりにく,さば,だいず,とうふ,あぶらあげ,みそ	にんじん,ごぼう,ずいき,ほししいたけ,だいこん,こまつな	634 kcal 31.2 g
31 木	スパゲッティナポリタン うめドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳 	スパゲッティ,あぶら,さんおんとう,バター,じょうはくとう,ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう,ウインナー,クリームチーズ,とうにゅう 	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,ブロッコリー,キャベツ,だいこん,ねりうめ,かぼちゃ	614 kcal 20.4 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。