



10がつのこんだて



令和7年10月
小平市立小平第五小学校
校長 屋代 弘一

日	こんだて	の もの	おもなさいりよう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる	
1 水	ちゃんこうどん きりこんぶのいために こまつなのむしケーキ 都民の日	牛乳 	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶら あげ、あげボール、ぶたにく、こ んぶ、たまご、とうにゅう	うどん、あぶら、こんにやく、さ んおんとう、ごまあぶら、じょう はくとう、こむぎこ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	590 kcal 23.6 g 2.3 g
2 木	チャプチェどん ワントンスープ りんご 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、とうふ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、はるさめ、 ごま、てんぷん、ごまあぶら、ワ ントンのかわ	にんにく、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこ ん、ほししいたけ、こまつな、しょうが、もやし、 ねぎ、りんご	635 kcal 24.5 g 2.2 g
3 金	こまつなチャーハン まめあじのからあげ わかめとたまごのスープ	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、まめあ じ、とりにく、とうふ、たまご、わ かめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、ごまあぶら、こむぎこ、こ めこ、てんぷん	にんにく、ねぎ、こまつな、たまねぎ、えのきた け	586 kcal 25.0 g 2.0 g
6 月	タンタンつけめん やさいのレモンずかけ つきみだんご 十五夜 よくかみましょう! 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、あぶらあげ、とうにゅう、み そ、とうふ	ちゅうかめん、あぶら、ねりご ま、さんおんとう、ごま、じょうし んこ、しらたまこ、てんぷん	たまねぎ、にんじん、もやし、ほししいたけ、ね ぎ、だいこん、こまつな、レモン	656 kcal 26.7 g 2.7 g
7 火	ごはん にんじんエコふりかけ さばのみそやき ごもくじる 食品ロス削減!	牛乳 	ぎゅうにゅう、こんぶ、さば、み そ、かまぼこ	しちぶつきまい、あぶら、さん おんとう、ごま、ごまあぶら、こ んにやく、さつまいも	にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、こまつ な	584 kcal 26.1 g 2.1 g
8 水	カレーライス カラフルサラダ もののサイダーゼリー おはなし給食 「給食室のいちにち」 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんて ん	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、じょうはくとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじ ん、トマトピューレー、キャベツ、あかビーマ ン、ブロッコリー、ホールコーン、レモン、おう とう缶	622 kcal 17.7 g 1.8 g
9 木	だいずとこんぶのごはん ボラ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 	ぎゅうにゅう、だいず、こんぶ、 ボラ、あぶらあげ、わかめ、み そ	しちぶつきまい、あぶら、こめ こ、じゃがいも、あぶら	にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、 だいこん、たまねぎ	651 kcal 29.7 g 2.1 g
10 金	トマトとなすのスパゲッティ にんじンドレッシングサラダ ブルーベリーチーズケーキ 目の 愛護デー 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、クリー ムチーズ、とうにゅう おはなし給食「ぎょうれつ のできるスパゲッティやさん」	スパゲティ、あぶら、オリーブ ゆ、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	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マツ シュルーム、なす、トマトピューレー、トマトかん づめ、こまつな、キャベツ、だいこん、ブルー ベリー	675 kcal 23.9 g 2.3 g
14 火	ビビンバ わかめスープ ミックスフルーツ	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 とりにく、わかめ、とうふ、かん てん	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、ごまあぶら、さんおん とう、ごま	ほししいたけ、ほうれんそう、にんじん、きりぼ しだいこん、だいずもやし、ぜんまい、にんに く、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶、りんご 缶、パイン缶	593 kcal 22.9 g 2.2 g
15 水	わかめごはん やしししゃも にくどうふ みかん 	牛乳 	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 ししゃも、ぶたにく、とうふ、レン ズまめ、とうにゅう	しちぶつきまい、こんにやく、あ ぶら、さんおんとう、てんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ね ぎ、しょうが、みかん	571 kcal 25.8 g 1.4 g
16 木	きなこあげパン とうにゅうクリームシチュー かくれんぼドレッシングサラダ 食品ロス削減!	牛乳 	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたに く、とうにゅう、なまクリーム	コッペパン、あぶら、じょうはく とう、じゃがいも、こめこ、パ ター、さんおんとう	セロリ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、キャベ ツ、こまつな	598 kcal 22.4 g 2.0 g
17 金	アロス・コン・ボーヨ (ピラフ) アヒアコ (スープ) サルササラダ 世界の料理めぐり ～コロンビア～	牛乳 	ぎゅうにゅう、とりにく、とう にゅう	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、オリーブゆ、じゃがいも、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピー マン、あかピーマン、ねぎ、ホールコーン、キャ ベツ、きゅうり、レモン、トマト、セロリ	583 kcal 21.0 g 1.8 g
20 月	かくれんぼガパオライス たまごスープ りんご 食品ロス削減!	牛乳 	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、 とうふ、なると、たまご	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	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめ じ、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン、 キャベツ、だいこん、ほうれんそう、りんご	614 kcal 26.8 g 2.7 g
21 火	さつまいもごはん さけのみじやき とんじる 	牛乳 	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、と うふ、みそ	しちぶつきまい、さつまいも、 ごま、ノンエッグマヨネーズ、こ んにやく、あぶら	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、えのき たけ、こまつな	597 kcal 29.8 g 2.3 g
22 水	ポークストロガノフ グリーンサラダ かき 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう にゅう	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、こめこ、さんおんとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、トマトかんづめ、トマトピュー レー、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、かき	674 kcal 21.7 g 2.7 g
23 木	ごはん いわしのあまからだれ けんちんじる ごまあえ	牛乳 	ぎゅうにゅう、いわし、とうふ、き なこ	しちぶつきまい、こめこ、あぶ ら、さんおんとう、さといも、ご まあぶら、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、しいた け、ねぎ、ほうれんそう、きりぼしだいこん	665 kcal 26.4 g 2.0 g
24 金	セサミパン かぼちゃのグラタン ミネストローネ	牛乳 	ぎゅうにゅう、ツナ、とうにゅう、 チーズ、ベーコン、ひよこまめ	セサミパン、あぶら、こめこ、お しむぎ、オリーブゆ、さんおん とう	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんにく、キャベ ツ、にんじん、セロリ、トマトかんづめ	597 kcal 25.2 g 2.9 g
27 月	おぎごはん しせんどうふ だいがくいも 	牛乳 	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	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、さつまいも、はち みつ、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほししいたけ、 しょうが、にんにく	695 kcal 22.5 g 1.6 g
28 火	セルフミートサンド シーフードチャウダー みかん 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、ベーコン、たら、いか、いん げんまめ、とうにゅう、なまク リーム	はいがパン、あぶら、さんおん とう、パンこ、じゃがいも、こめ こ、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホー ルコーン、ほうれんそう、みかん	606 kcal 29.7 g 2.5 g
29 水	どんどこけめし (たきこみごはん) さわらのフライ さといものみそしる 日本の味めぐり ～鳥取県～	牛乳 	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあ げ、さわら、とうにゅう、みそ	しちぶつきまい、あぶら、こむ ぎこ、パンこ、さといも	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、こねぎ、だい こん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	627 kcal 27.9 g 2.3 g
30 木	きのこツナのスパゲッティ ごまドレッシングサラダ パンキンケーキ Halloween 一日早く 	牛乳 	ぎゅうにゅう、ツナ、レンズま め、とうにゅう、きなこ	スパゲティ、オリーブゆ、ごま あぶら、さんおんとう、ごま、ね りごま、あぶら、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき たけ、まいたけ、キャベツ、ホールコーン、かぼ ちゃ、レーズン	641 kcal 24.5 g 1.9 g
31 金	ふっかつカレーピラフのクリームソースがけ うずらたまごやさいのスープに いためごぼうサラダ よくかみましょう!	牛乳 	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり にく、とうにゅう、ぶたにく、うず らたまご	アルファかまい、あぶら、こめ こ、じゃがいも、ノンエッグマヨ ネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、か ぶ、ごぼう、にんじん、ホールコーン	626 kcal 24.3 g 3.0 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(8訂)」で算出しています。



暑さが和らぎ、秋らしくなってきました。読書の秋、スポーツの秋、秋は過ごしやすく何をするにも取り組みやすい季節です。そして、収穫の秋でもあります。色々な食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

おはなし給食



読書月間にちなんで、本に登場するメニューを作ります！

★8日(水)「給食室のいちにち」(少年写真新聞社)

小学校の給食室の一日の様子が描かれている本です。お話に登場する献立に合わせて、カレーライス、サラダ、ゼリーを作ります。

★10日(金)「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」(教育画劇)

腹ペコのレッサーパンダを助けたのは、ネズミー家のおじいちゃん。家中の食べ物をふるまってもらったお礼に、レッサーパンダはスパゲッティの材料を探しに出かけます！お話に登場する「トマトとなすのスパゲッティ」を作ります。

10月10日は「目の愛護デー」!

★なすとトマトのスパゲッティ:ナスに含まれている青紫色の色素「アントシアニン」には目の疲れを回復させる効果があると言われています。

★にんじんドレッシングサラダ:にんじんに含まれているビタミンAには目の乾燥を防ぐ働きがあります。

★ブルーベリーチーズケーキ:ブルーベリーにも、なすと同じ「アントシアニン」が多く含まれています。

食品ロスを減らそう!

～10月は食品ロス削減月間です!～

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ物のことです。令和5年度には日本で464万トンもの量が捨てられています。日本人一人あたり、お茶碗1杯分のご飯を約8か月間捨てているのと同じ量です。大切な食べ物を無駄にせず、地球環境を守っていくためにも、食品ロスを減らすことが大切です。

今月の給食では、食品ロス削減のための「エコメニュー」が登場します。

★7日(火)エコふりかけ:出汁を取った後の削り節と昆布を活用します。

★16日(木)かくれんぼドレッシング、20日(月)かくれんぼガパオライス:野菜の皮や芯の部分を活用します。

★31日(金)復活カレーピラフのクリームソースがけ:災害用備蓄食品のアルファ化米を賞味期限が切れる前に活用します。

給食試食会を開催しました!

9月9日に、1年生及び転入生の保護者を対象とした給食試食会を開催し、41名の方が参加してくださいました。

PTA役員の方、ボランティアでお手伝いしてくださった方、ご協力ありがとうございました。

当日のアンケートで頂いたご意見をご紹介します。

- キムたくご飯は、キムチを食べさせたことがなかったので心配していましたが、薄味で良かったです。
- 給食室にはエアコンがないとのことで、大変驚きました。
- 塩分の制限を感じないくらい、下味や出汁の風味があり、とてもおいしかったです。量も大人でも満腹になる量で、午後の授業も頑張れそうだなと思いました。
- (低温殺菌牛乳の説明を聞いて)学校では牛乳を飲んでもお腹がゴロゴロしないと言っていたのが腑に落ちました。
- 学校のHPで給食の写真を時々見たいです。⇒10月から少しずつ掲載していきます。

★硬いものを食べてくれない、よくかまないというお悩みが多いようでした。給食で人気の「カミカミメニュー」のレシピをご紹介します。

大豆とかえりの揚げ煮

食品名	4人分量 単位	目安量	調理方法等
大豆(水煮)	40 g		・調味料を煮つめてタレを作っておく。
かたくり粉	12 g	小さじ4	①大豆は水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる
さつまいも(1cm角切り)	160 g	中1/2本	②さつまいも、煮干しはそれぞれ
かえり煮干し(ジャコでも)	12 g	適量	素揚げする。
揚げ油	14 g		③最後にタレとごまを①②に
こいくちしょうゆ	3 g	小さじ1/2	からめて仕上げる。
三温糖	6 g	小さじ2	
本みりん	6 g	小さじ1	
白いりごま	2 g	小さじ1	

こんがり こだいらさんしゅくさい 今月の小平産食材

バターナッツかぼちゃ かぶ
小松菜 キャベツ 大根
ブロッコリー ほうれんそう
さつまいも さといも
ブルーベリー 柿

