

日	こんだて	の み も の	おもなさいりょう	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	ごはん さけのおこうじやき さつまあげとこまつなのために ちゃんこじる	牛乳 ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ、とり、とうふ、あぶらあげ	しちぶつきまい、こんにやく、あぶら、さんおんどう、ごま、ごまあぶら	590 kcal 31.9 g 2.2 g
2 金	マーボー豆腐どん たまごスープ なし(こだいり産)	牛乳 ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ、だいた、みそ、なると、わかめ、たまご	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、さんおんどう、てんぶん、ごまあぶら	646 kcal 27.4 g 2.4 g
5 月	ガーリックフランス とうにゅうクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、とうにゅう、なまクリーム、わかめ、ツナ	ソフトフランスパン、マーガリン、オリーブゆ、バター、あぶら、こむぎこ、さんおんどう	654 kcal 23.3 g 2.5 g
6 火	ごはん やきししゃも ピリからにくじゃが きりぼしだいこんとツナののために	牛乳 ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、ツナ、こうやとうふ	しちぶつきまい、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さんおんどう、ごまあぶら、ごま	612 kcal 26.4 g 1.7 g
7 水	トマトクリームスパゲティ にんじんドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ぎゅうにゅう、ツナ、とうにゅう、たまご	スパゲティ、あぶら、オリーブゆ、さんおんどう、こめこ、じょうはくとう、ホットケーキミックス、こなざとう	639 kcal 24.4 g 1.7 g
8 木	わかめごはん さんまのつに やさしいレモンずかけ じゃがいものみそしる	牛乳 ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、さんま、とうふ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、さんおんどう、じゃがいも	618 kcal 26.5 g 2.9 g
9 金	あぶたまどん けんちんじる りんご	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、たまご、とうふ	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、こんにやく、さんおんどう、さといも、ごまあぶら	602 kcal 26.0 g 2.1 g
13 火	だいたとこんぶのごはん きびなごのからあげ たまねぎドレッシングサラダ とうがんののみそしる	牛乳 ぎゅうにゅう、あおだいた、こんぶ、きびなご、あぶらあげ、わかめ、みそ	しちぶつきまい、あぶら、こめこ、こむぎこ、さんおんどう	586 kcal 25.8 g 2.4 g
14 水	ナン バターチキンカレー カレーやさんのサラダ みかん	牛乳 ぎゅうにゅう、とり、ヨーグルト、とうにゅう、なまクリーム	ナン、あぶら、じゃがいも、さんおんどう、こむぎこ、バター、ノンエッグマヨネーズ	631 kcal 23.4 g 2.4 g
15 木	かくれんぼガバオライス ゲーンチュートアフ(スープ) ミックスフルーツ	牛乳 ぎゅうにゅう、とり、だいた、ぶたにく、とうふ	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、さんおんどう、ごまあぶら、はるさめ	649 kcal 24.3 g 2.5 g
16 金	ごはん エコふりかけ ポラのあまからあげ ごじる りんご	牛乳 ぎゅうにゅう、こんぶ、ポラ、だいた、とうふ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、さんおんどう、ごま、こめこ、じゃがいも、あぶら	662 kcal 30.6 g 1.9 g
19 月	コーンみそラーメン ごまドレッシングサラダ あげいも	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なると、とうにゅう、たまご	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さんおんどう、ごま、ねりごま、じゃがいも、こむぎこ、ホットケーキミックス	673 kcal 25.1 g 2.8 g
20 火	チャブチェビ たまごわかめのスープ かき(こだいり産)	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた、とり、とうふ、たまご、わかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、さんおんどう、はるさめ、てんぶん、ごまあぶら	635 kcal 24.1 g 2.3 g
21 水	ごはん きんぴらコロッケ かぶのうめあえ とうふとたまねぎのみそしる	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	しちぶつきまい、あぶら、じゃがいも、さんおんどう、マッシュポテト、こむぎこ、パンこ	637 kcal 23.1 g 2.0 g
22 木	セルフチリコンカンサンド コーンポタージュ わかめサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、チーズ、ベーコン、とうにゅう、なまクリーム、わかめ	はいがパン、じゃがいも、あぶら、パンこ、さんおんどう、こむぎこ、バター、サラダこんにやく	641 kcal 26.9 g 2.8 g
23 金	くりとさつまいものごはん さばのみそやき すましじる ずんだだんご	牛乳 ぎゅうにゅう、さば、みそ、かまぼこ、わかめ、とうふ、あおだいた、とうにゅう	しちぶつきまい、もちごめ、くり、さつまいも、ごま、さんおんどう、ごまあぶら、じょうしんこ、しらたまこ、じょうはくとう	692 kcal 31.0 g 2.3 g
26 月	アップルトースト トマトシチュー かくれんぼドレッシングサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ	しょくパン、マーガリン、グラニューとう、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さんおんどう	601 kcal 20.5 g 2.2 g
27 火	ごはん ぶたにくのかりんとあげ かぶのかわりづけ だいこんのみそしる	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	しちぶつきまい、てんぶん、こめこ、さつまいも、あぶら、さんおんどう、ごまあぶら、ごま	650 kcal 25.8 g 2.3 g
28 水	もりおかじゃじゃめん すきこんぶののために がんづき	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた、みそ、あぶらあげ、こんぶ、とうにゅう、たまご	うどん、あぶら、さんおんどう、てんぶん、ごまあぶら、こんにやく、こむぎこ、こめこ、くろざとう、はちみつ、ごま	669 kcal 27.9 g 2.4 g
29 木	ごはん さわらのごまやき からしあえ いものこじる	牛乳 ぎゅうにゅう、さわら、なまあげ	しちぶつきまい、ごま、さんおんどう、ごまあぶら、あぶら、さといも	571 kcal 26.4 g 1.7 g
30 金	カレーピラフ チキンカツ ラッキースタースープ みかん	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、ベーコン	しちぶつきまい、オリーブゆ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、こめこマカロニ	666 kcal 25.6 g 2.1 g
31 土	ポークストロガノフ グリーンサラダ ハロウィンゼリー	牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、かんてん	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、こむぎこ、さんおんどう、じょうはくとう	649 kcal 22.5 g 1.4 g

★本字は小平市産の食材を使用する予定です。

※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)」を算出しています。

10月 給食だより

新米をはじめ、様々な農作物が収穫の時期を迎えています。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

からだ、ひつよう、りょう量を必要量を知らせることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

線であなご！ お米のへんしんクイズ

- もち米をべったんべったんとつくと、これにへんしん！**
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
- お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！**
ヒント：大人の人々が飲む、日本の伝統的な飲み物。
- もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！**
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。
- 米ぬかをしぼると、これにへんしん！**
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。
- お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！**
ヒント：お寿司などに使われる、すっぱい調味料。
- お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！**
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。
- お米をうすくのはして焼くと、これにへんしん！**
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。
- お米がふくらんでポンとはじけると、これにへんしん！**
ヒント：3月3日に食べられるあまい菓子。



こたえ ①-もち ②-お酒 ③-米油 ④-米酢 ⑤-フォー ⑥-せんべい ⑦-ひなあられ



食べ残すと...

食べ残すと... 地球温暖化につながる... 温室効果ガス = CO2

10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

今月の小平産食材

とうがん バターナッツかぼちゃ 大根 かぶ 小松菜 ケール キャベツ 長ねぎ ブロッコリー さといも さつまいも しいたけ きくらげ 白菜キムチ 梨 ブルーベリー

