



10がつのこんだて



令和4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	おもなざいりよう			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 体の調子を整えるもとになる	
3月	ごはん エコふりかけ にくじゃが おひたし 「食べ物を大切に」 こんだて	牛乳	しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう おかか こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし 	571 kcal 20.9 g
4火	わかめごはん いわしのあまみそかけ れんこんとだいこんのみそしる	牛乳	しちぶつきまい でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめ いわし みそ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん ごぼう こまつな	648 kcal 25.6 g
5水	とりごもくごはん もうかさめのレモンじょうゆ チンゲンサイのみそしる	牛乳	しちぶつきまい あぶら でんぶん こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにゅう とり モーカサメ みそ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ レモン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	578 kcal 26.6 g
6木	くりとさつまいものごはん さばのおやき けんちんじる 十三夜	牛乳	しちぶつきまい もちごめ くり さつまいも さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ 	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ 	594 kcal 26.0 g
7金	きのこスパゲッティ ごまドレッシングサラダ こめこのブルーベリーケーキ 目の愛護デー こんだて	牛乳	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんとう ごま ねりごま こめこ じょうはくとう	ぎゅうにゅう ベーコン とり たまご とうにゅう	にんにく たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ キャベツ もやし だいこん にんじん レモン ブルーベリー	590 kcal 21.9 g
11火	ごはん にんじんふりかけ まだいとじゃがいものこめこあげ はくさいととうふのみそしる	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ まだい とうふ みそ	にんじん こまつな しょうが だいこん たまねぎ はくさい 	621 kcal 28.2 g
12水	ごはん やしししゃも しせんとうふ しおだれキャベツ	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	627 kcal 28.4 g
13木	くろざとうパン フィッシュアンドチップス クマラスープ たまねぎドレッシングサラダ 世界の料理めぐり 〜ニュージーランド〜	牛乳	パン こめこ でんぶん じゃがいも あぶら さつまいも パター さんおんとう	ぎゅうにゅう メルルーサ 	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん きゅうり	622 kcal 23.9 g
14金	びちくしよくひんをつかったチキンンドリア スープに キャベツとコーンのサラダ 「食べ物を大切に」 こんだて	牛乳	アルファかまい(チキンライス) あぶら こめこ じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう とり たまご とうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ はくさい ホールコーン 	603 kcal 24.9 g
17月	ごはん いかやき ちくぜんに とうふとわかめのみそしる	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら さといも こんにやく さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう いか とり ちくわ とうふ わかめ みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ こまつな たまねぎ ねぎ	583 kcal 27.9 g
18火	かてめし おからをつかったゼリーフライ はくさいとあぶらあげのみそしる 郷土料理めぐり 〜埼玉県〜	牛乳	しちぶつきまい あぶら こんにやく さんおんとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とり たまご あぶらあげ みそ 	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ はくさい キャベツ こまつな	615 kcal 21.4 g
19水	ドライカレー わかめサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら 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 たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト レーズン だいこん ホールコーン キャベツ みかん	602 kcal 21.5 g
20木	ココアあげパン ポークビーンズ にんじンドレッシングサラダ	牛乳	パン あぶら さんおんとう じゃがいも 	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー こまつな キャベツ だいこん ホールコーン	661 kcal 25.5 g
21金	スタミナどん コーンサラダ コロコロポテト 運動会応援 こんだて	みかん ジュース	しちぶつきまい おしむぎ あぶら しらたき さんおんとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく 	みかんジュース しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな はくさい もやし にんじん ホールコーン	583 kcal 17.4 g
25火	スパゲッティ・ミートソース こまつなとツナのおひたし くだもの	牛乳	スパゲッティ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ おかか	しめじ にんじん たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト トマトピューレー パセリ こまつな はくさい みかん	586 kcal 25.4 g
26水	ハヤシライス かくれんぼドレッシングサラダ くだもの 「食べ物を大切に」 こんだて	牛乳	しちぶつきまい 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 	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレー だいこん キャベツ にんじん ホールコーン やさしいかわ・しん かき 	607 kcal 18.6 g
27木	やきそば うずらたまごのカレーに ミックスフルーツ	牛乳	むしちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかんかん おうとうかん りんごかん バイナカン	564 kcal 20.5 g
28金	いかいりやさいのうまにどん だいこんもち きんときまめのあまに	牛乳	しちぶつきまい あぶら でんぶん ごまあぶら しらたまこ じょうしんこ さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ベーコン ツナ きんときまめ	しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん ねぎ	619 kcal 20.3 g
31月	ガーリックライス ポトフ かぼちゃプリン ハロウィン こんだて	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも あぶら じょうはくとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とうにゅう アガー	にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぶ パセリ かぼちゃ 	588 kcal 17.0 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(八訂)」で算出しています。

(お知らせ)

最近の食材料料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの給食に対し、市から学校の給食費会計に補助金が交付されることになりました。1食あたりの補助金単価は、低学年7.3円、中学年7.8円、高学年8.2円です。今回の補助金について、保護者による手続きは不要です。ご不明な点は、小平市教育委員会学務課給食担当(042-345-2821)にお問い合わせください。