



# こんだて



小平第六小学校

日曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
2月	チリビーンズライス ポテトチップスサラダ	ショウ	七分つき米 なたね油 じゃがいも さとう はちみつ	ショア 豚ひき肉 大豆	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 きゅうり・だいこん	チリビーンズライス 小さく刻んだ大豆をチリミートソースに入れて煮て、ご飯にかけて食べます。豆が苦手な人も食べやすいです。	538 18.8
3火	ごはん・かつおのエコみいかけ さわらのみそマヨ焼き 塩こんぶあえ すまし汁		七分つき米・さとう 白いりごま マヨネーズ (卵不使用) 白すりごま・ごま油	牛乳・おかか削り節 だし昆布・さわら 赤みそ・塩吹き昆布 絹ごし豆腐・なると かつお薄削り節	キャベツ・きゅうり えのきたけ・長ねぎ ほうれんそう	かつおのエコみいかけ だしをとった後の、かつお節を再利用して、ふりかけを作ります。捨てる部分がおいしいふりかけに変身!	597 33.1
4水	ココアパン どんまいきのこス たっぴりグラタン カレー大根スープ		ココアパン じゃがいも ツイストマカロニ なたね油・小麦粉 バター・パン粉 コーンスターチ	牛乳・鮭 粉チーズ 鶏こま肉	たまねぎ・まいたけ しめじ・ブロッコリー ホールコーン・だいこん にんじん・キャベツ	どんまいきのこス たっぴりグラタン 本来は捨てられてしまう部分もぎりぎりまで使ってグラタンを作ります。	584 25.8
5木	小松菜チャーハン まるっとキャベツの 棒ぎょうざ 中華もやし		七分つき米・ごま油 なたね油・さとう ぎょうざの皮 でん粉 白いりごま	牛乳・鶏こま肉 たまご・豚ひき肉 ちりめんじゃこ 細切り茎わかめ	しょうが・にんにく 長ねぎ・小松菜 キャベツ・にら りょくとうもやし にんじん	まるっと キャベツの棒餃子 普段は捨ててしまうキャベツの外葉や芯の食べられる部分も刻んで餃子に入れます。	578 23.2
6金	高野豆腐のそぼろ丼 ししゃものごまからあげ たまごとわかめのスープ		七分つき米 なたね油・米粉 さとう・でん粉 白すりごま	牛乳・絹ごし豆腐 高野豆腐・ししゃも 生わかめ・鶏ひき肉 たまご	しょうが・にんじん 干し椎茸・えだまめ だいこん・長ねぎ	高野豆腐 豆腐を凍結→低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。汁をよく吸うので煮物によく使われます。	584 28.1
10火	まるっと野菜ジャジャ麺 ごまドレサラダ ブルーベリーマフィン <small>10月10日は目の愛護デー</small>		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう・でん粉 白すりごま 白ねりごま・小麦粉 さとう・バター	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 生わかめ たまご	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ・にんじん 干し椎茸・キャベツ だいこん・ブルーベリー	まるっと 野菜ジャジャ麺 野菜の廃棄部分のうち食べられる部分も使ってジャジャ麺のタレを作ります。	642 21.4
11水	ひじきごはん ホキの竜田あげ おひたし のっぺい汁		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 さといも	牛乳・鶏こま肉 芽ひじき・油揚げ ホキ・おかか削り節 木綿豆腐 だし昆布 かつお薄削り節	にんじん・しょうが キャベツ りょくとうもやし だいこん・ごぼう 長ねぎ	のっぺい汁 日本全国にある郷土料理の一つで、根菜類を中心として作られます。地方によってぬっぺい汁など名前が異なります。	581 30.1
12木	ツナほうれんそうごはん 玉ねぎとごぼうのつくね りんごサラダ やわらか芋みそ汁 <small>6年1組 考案</small>		七分つき米・さとう なたね油・でん粉 オリーブ油 さといも さつまいも	牛乳・ツナ 鶏ひき肉・たまご 赤みそ・油揚げ 白みそ・豆腐 かつお薄削り節	にんじん・たけのこ ほうれんそう・たまねぎ ごぼう・りんご・長ねぎ キャベツ・きゅうり しょうが・にんにく だいこん・小松菜	6年生考案メニュー☆ 食感重視のメニューにしました。低学年の子でも多くの方が食べやすいりんごやさつまいもを取り入れました。	648 28.4
13金	かぼちゃパン かぶのミネストローネ 野菜チップス くだもの(ぶどう) <small>6年2組 考案</small>		パン・なたね油 ホイールマカロニ じゃがいも さつまいも 黒いりごま	牛乳 ベーコン 大豆	にんにく・たまねぎ かぶ・にんじん キャベツ・青ピーマン トマト缶詰・れんこん ぶどう	6年生考案メニュー☆ 野菜を食べやすいようにチップスにしました。また汁物が主菜になるので、大豆(たんぱく質)を多めにしました。	537 18.9

太字は食品ロス削減メニューです。

～10月は食品ロス削減月間です～ 大切にしたい もったいないの心

食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。苦手なものを残してしまったり、たくさん買いすぎて食べきれなくなったり、様々な理由で食べられるものを捨ててしまっていないか。今月は、給食でも食品ロスについて考える献立を取り入れています。



※10月6日(金)に10月分の給食費が引き落としされます。残高不足にならないように入金をお願いします。

日 曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
16月	わかめごはん 鶏肉のアップルソース いろいろいちょうサラダ 星ごろ汁 (みそ汁) <small>6年3組 考案</small>		七分つき米 なたね油・でん粉 じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳・炊込みわかめ 鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	たまねぎ・りんご しょうが・にんにく きゅうり・にんじん だいこん・小松菜 長ねぎ・えのきたけ	<b>6年生考案メニュー☆</b> 10月をイメージして 彩りや形を考えて作り ました。どんな形の秋 が見つけれられるか探して みてください。	584 25.6
17火	ほうとうめん ツナのたまごやき やさいのごますあえ		ほうとう なたね油 さとう 白すりごま	牛乳・鶏こま肉 油揚げ・だし昆布 かつお厚けすり節 赤みそ・白みそ ツナ・たまご 生わかめ	ごぼう・にんじん だいこん・かぼちゃ 長ねぎ・小松菜 たまねぎ・えだまめ はくさい・ほうれんそう	<b>ほうとうめん</b> 「ほうとう」は山梨県 の郷土料理です。平打 ち麺を味噌仕立ての汁 で煮込む素朴な料理で す。	542 25.3
18水	豆腐の甘辛丼 わかめあえ きなこ豆		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 ごま油	牛乳・押し豆腐 豚こま肉・赤みそ 生わかめ・大豆 きな粉(大豆)	たまねぎ にんじん にら 長ねぎ キャベツ・もやし	<b>きな粉豆</b> 茹で大豆に粉をつけて 揚げ、甘いきな粉をま ぶして作ります。豆が 苦手な人も食べられる 豆メニューです。	633 27.5
19木	ミルクパン アジのパン粉やき みそシチュー		パン マズ(卵不使用) パン粉・オリーブ油 なたね油・さとう 小麦粉・バター	牛乳 まあじ 鶏もも肉 白みそ	にんにく にんじん・たまねぎ はくさい・しめじ ブロッコリー	<b>アジのパン粉焼き</b> あじという魚は一年間 を通して食べられる身 近なお魚ですが夏に最 も美味しくなると言わ れています。	611 31.3
20金	豚肉のスタミナ丼 かきたま汁 赤白おうえんゼリー		七分つき米 なたね油・さとう でん粉 さとう 白玉粉	牛乳・豚こま肉 赤みそ・絹ごし豆腐 たまご・生わかめ だし昆布・かつお薄 削り節・ホップクリーム (植物性脂肪)・カ-	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ にら・えのきたけ 長ねぎ・ほうれんそう クランベリージュース	<b>赤白おうえんゼリー</b> 明日は六小オリンピック です！みなさんが んばれるようゼリーを 作って応援します！	699 27.7
24火	米粉の秋野菜カレーライス ツナサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油 さつまいも 上白糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ	にんにく・しょうが セロリ・しめじ・りんご にんじん・たまねぎ ブロッコリー・ごぼう れんこん・キャベツ だいこん・ホールコーン	<b>りんご</b> ちょうど10月ごろが旬 のりんごです。りんご は栄養満点で疲労回復 の効果もあります。	617 19.8
25水	黒ごまごはん きのこ入り ミートハンバーグ おかかしょうゆあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳みかんゼリー <small>6年2組 考案</small>		七分つき米 黒いりごま なたね油 さとう	牛乳・豚ひき肉 押し豆腐・たまご おかか削り節 油揚げ・粉寒天 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	たまねぎ・しめじ えのきたけ・トマト缶詰 キャベツ・小松菜 にんじん・だいこん かぼちゃ・ほうれんそう 長ねぎ・みかん缶	<b>6年生考案メニュー☆</b> 彩りを考えて、赤黄緑 の色が入るように考え ました。キノコが苦手 な人も食べられるよう にハンバーグの中に入 れました。	621 28.3
26木	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ 野菜たくさんおろしスープ ごぼうとちくわのあえもの <small>6年3組 考案</small>		生パスタ・なたね油 オリーブ油・バター 小麦粉・白すりごま さとう	ベーコン・豚こま肉 牛乳・生クリーム スキムミルク 鶏こま肉 焼き竹輪	オレンジジュース にんにく・たまねぎ 生マッシュルーム エリンギ・ほうれんそう だいこん・にんじん キャベツ・トマト ごぼう・さやいんげん	<b>6年生考案メニュー☆</b> イタリアンで秋も感じ ながら、おいしい料理 に仕上げました。カラ フルな色合いにも注目 です。	522 17.5
27金	くりごはん サケの塩焼き 人参とわかめの酢の物 きのこたっぷりけんちん汁 月見団子 <small>6年1組 考案</small>		七分つき米 むき栗・さとう なたね油・でん粉 ごま油・白玉粉 さつまいも	牛乳・鮭 生わかめ かつお厚けすり節 だし昆布・木綿豆腐 絹ごし豆腐	きゅうり・にんじん だいこん・れんこん しめじ・長ねぎ えのきたけ	<b>6年生考案メニュー☆</b> 栗名月とも言われる十 三夜。栗ご飯の献立を 考えてくれました。汁 物には旬の物がたくさ ん！	585 27.4
30月	ごはん メルルーサの オニオンソース じゃがいものきんぴら 豆腐と小松菜のスープ		七分つき米 でん粉 なたね油・さとう じゃがいも 白いりごま	牛乳 メルルーサ 鶏こま肉 木綿豆腐	たまねぎ りんご にんじん しょうが 小松菜	<b>メルルーサ</b> タラに似た白身のお 魚。身がしまっていて 食べやすいお魚です。 フィッシュ&チップス にも使われます。	642 24.9
31火	チキンライス はじっこかぼちゃの ポタージュ 米粉のハロウィンケーキ		七分つき米・バター じゃがいも 米粉(ツナキックス) マギー・なたね油 さとう・調味料	牛乳 鶏こま肉 ベーコン 生クリーム たまご・豆乳	たまねぎ・にんじん 生マッシュルーム グリーンピース セロリ・かぼちゃ クリームコーン缶詰	<b>ハロウィンケーキ</b> 10月31日はハロウィ ン。ココア生地のケー キに、マシュマロのお はけをトッピングしま す。	697 20.8

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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。



6年生が1学期の家庭科の授業で考えた献立が10月の給食で登場します！  
それぞれテーマがあり、旬の食材を使用した献立です。  
だれのどの献立が登場するか楽しみにしてください！

