

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		
1 火	わかめうどん わかさぎごまがらめ フルーツポンチ		うどん 上新粉 なたね油 さとう 白いりごま 白すりごま	牛乳・鶏こま肉 生わかめ・油揚げ かつお削り節 わかさぎ	しょうが・にんじん 生しいたけ・長ねぎ パイナップル みかん缶 黄桃缶	わかさぎ 漢字では「公魚」と書きます。頭から尾まで丸ごと食べられます。カルシウムが豊富です。	576 25.0
2 水	マーボー丼 ナムル たまごスープ		七分つき米 なたね油 さとう・でんぷん ごま油 白いりごま	牛乳・木綿豆腐 大豆・豚ひき肉 赤みそ・鶏こま肉 生わかめ・卵	しょうが・にんにく だけのこと・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・もやし 小松菜・たまねぎ	豆腐の日 10月2日は豆腐の日です。給食ではマーボー丼を作ります。豆腐がたくさん食べられるメニューです。	634 29.1
3 木	ミルクパン あじの香草パン粉焼き みそシチュー		パン マヨネーズ (卵不使用) パン粉・オリーブ油 なたね油 さといも・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	あじのパン粉焼き 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。	593 30.7
4 金	いわしのかばやきごはん けんちん汁 くだもの(りんご)		七分つき米・でん粉 なたね油・さとう じゃがいも・ごま油	牛乳 まいわし かつお削り節 だし昆布 絹ごし豆腐	しょうが・ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ りんご	イワシの日 「い(1)わ(0)し(4)」の語呂合わせから10月4日がイワシの日に設定されました。EPA・DHAが豊富です	616 23.7
7 月	チリビーンズライス ごまつなサラダ くだもの(柿)		七分つき米 なたね油 じゃがいも さとう・ごま油	牛乳・豚ひき肉 大豆・ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶 小松菜・柿 りょくとうもやし	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。	594 22.9
8 火	セルフフィッシュ バーガー コーンチャウダー		パン・小麦粉 パン粉・なたね油 じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 ホキ 鶏こま肉	キャベツ・セロリ たまねぎ・生マッシュ ルーム クリームコーン缶 ホールコーン	セルフバーガー セルフとは「自分で」という意味です。今日は自分で具材をはさんでマイバーガーを作ります。	572 26.1
9 水	ごはん・エコふりかけ さわらの西京焼き わかめ和え すまし汁		七分つき米 さとう 白いりごま ごま油	牛乳・おかか削り節 だし昆布・さわら 白みそ・生わかめ 絹ごし豆腐・なると かつお削り節	キャベツ・もやし にんじん えのきたけ 小松菜・長ねぎ	かつおのエコふりかけ 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！	523 26.5
10 木	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ スティックサラダ 米粉の ブルーベリーケーキ		生パスタ・なたね油 オリーブ油・バター 小麦粉・さとう きび糖・粉糖 米粉	牛乳・ベーコン 豚こま肉 生クリーム スキムミルク・豆乳 木綿豆腐 大豆バター	にんにく・たまねぎ 生マッシュルーム エリンギ・ブルーベリー ほうれん草・にんじん だいこん・きゅうり りんご・白桃缶	目の愛護デー☆ 10月10日は目の愛護デーです。目に優しい小平産のブルーベリーを使ってケーキを作ります。	666 21.8
11 金	ごはん とんかつ・キャベツ 野菜のみそ汁 赤白玉のオレンジゼリー		七分つき米・小麦粉 パン粉・なたね油 さとう・じゃがいも 白玉粉	牛乳・豚ロース肉 生わかめ・白みそ 絹ごし豆腐・赤みそ かつお削り節 アガー・ホイップクリーム	キャベツ・きゅうり ホールコーン たまねぎ・にんじん 長ねぎ・みかんジュース	6年生考案メニュー☆ 「運動会がんばるぞ！」献立を考えてくれました。赤黄緑をそろえて、デザートは白玉団子を赤白にします。	685 28.3

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。



※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。

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 水	小松菜チャーハン 鶏の唐揚げ 春雨スープ		七分つき米・ごま油 なたね油 白いりごま でんぷん はるさめ	牛乳 液卵 鶏もも肉	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん 小松菜 チンゲンサイ	小松菜 今が旬の小松菜です。 加藤園さんが作ってく れた小松菜を使いま す。ビタミンCが豊富 に含まれています。	608 22.5
17 木	ごはん 6年1組 考案 れんこんぎょうざ ごまドレッシングサラダ ゴロっとかぼちゃスープ		七分つき米・ごま油 でんぷん・なたね油 白すりごま 白ねりごま・バター さとう・なたね油	牛乳・豚ひき肉 生わかめ・鶏こま肉 ひよこめめ	にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ 長ねぎ・れんこん にんじん・だいこん セロリ・かぼちゃ 生マッシュルーム	6年生考案メニュー☆ 「秋の畑献立」 秋の旬の野菜をたくさ ん食べられるように、 色々食べやすさを考え て作りました。	631 21.0
18 金	まるっと野菜ジャジャ麺 がーリッドレッシング サラダ きなこ豆		蒸し中華めん なたね油 ごま油・さとう でんぷん・上新粉	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・大豆 きな粉	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ・にんじん 生しいたけ・キャベツ かぶ・ほうれんそう ホールコーン	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。	525 24.6
21 月	秋野菜カレー じゃこのさっぱりサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油 さつまいも ごま油・さとう	牛乳 鶏肉モモ肉 ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが セロリ・しめじ 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・りんご	りんご 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。	609 20.2
22 火	ごはん 6年3組 考案 かぼちゃコロック かぶの中華和え ずるっと吸うみそ汁		七分つき米 じゃがいも なたね油・でんぷん 小麦粉・パン粉 ごま油・さとう	ショア・鶏ひき肉 液卵・絹ごし豆腐 白みそ・赤みそ かつお削り節 お魚そうめん	かぼちゃ・たまねぎ かぶ・きゅうり しょうが・だいこん にんじん・長ねぎ	ずるっと吸うみそ汁 今までにないようなも のを考えました。 ずるっと吸って食べて みてください☆	593 22.9
23 水	パンプキンパン どんまいきのこス たっぴりグラタン トマトスープ		パンプキンパン 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 オリーブ油	牛乳 モウカザメ 粉チーズ 鶏こま肉	たまねぎ・まいだけ しめじ・ブロッコリー ホールコーン・セロリ にんにく・にんじん キャベツ・かぶ トマト缶	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 使ってグラタンをつく ります。	603 28.5
24 木	わかめごはん 6年1組 考案 鮭の塩焼き ごま和え 具材たっぴりみそ汁 よもぎ団子		七分つき米 白すりごま さとう じゃがいも 白玉粉	牛乳・炊込みわかめ 生鮭・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお削り節 絹ごし豆腐・きな粉	ほうれんそう もやし・にんじん 小松菜・だいこん ごぼう・よもぎ	6年生考案メニュー☆ 「自分が完食できる献 立」ということで考え てくれた献立です。 季節や色合いも考えま した。	644 31.1
25 金	ほうとうめん ツナのだまご焼き 大学芋		ほうとう・なたね油 さとう・さつまいも なたね油・水あめ 黒いりごま	牛乳・豚こま肉 油揚げ・だし昆布 かつお削り節 赤みそ・白みそ ツナ・液卵	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・干し椎茸	ほうとうめん 「ほうとう」は山梨県 の郷土料理です。平打 ち麺を味噌汁の汁 で煮込む素朴な料理で す。	624 25.3
28 月	スイートポテトースト ポークビーンズ くだもの(みかん)		食パン・さつまいも さとう・バター 黒いりごま じゃがいも なたね油	牛乳・生クリーム 白いんげんまめ 大豆 豚肩肉	セロリ・たまねぎ にんじん・みかん	スイートポテトースト 小平産のさつまいもを 蒸して、生クリームを 加えたものを食パンに 塗って焼きます。まさ にスイートポテト。	540 19.5
29 火	おちばごはん 栗の煮物 チンゲン菜のわかめ和え もみじ汁 6年2組 考案		七分つき米 なたね油 さとう・むき栗 ごま油・でんぷん	牛乳・鶏ひき肉 油揚げ・鶏肉モモ かつお削り節 生わかめ・だし昆布 卵・ちらしかまぼこ	にんじん・ごぼう 生しいたけ・キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう	6年生考案メニュー☆ 「秋のあきない給食」 あまり食べたことのない メニューで、旬のもの の、彩りゆたかになる ように考えました。	615 26.8
30 水	サケフレークチャーハン シャカシャカポテト トマトときゅうりの オイル和え さつまいも汁 6年2組 考案		七分つき米 なたね油・ごま油 白いりごま じゃがいも さとう・さつまいも	牛乳・鮭 液卵・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお削り節	しょうが・にんにく 長ねぎ・きゅうり トマト・にんじん だいこん	6年生考案メニュー☆ 「カラフル給食」 カラフルで見て楽し い。ポテトをシャカ シャカして遊び心をく すぐる献立です。	614 26.9
31 木	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 なたね油 じゃがいも・バター 米粉粉砕・キッス マーガリン さとう・マシュマロ	牛乳・鶏もも肉 大豆バター ベーコン 生クリーム・液卵 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	ハロウィンケーキ 10月31日はハロウィ ン。パンキンケーキ に、マシュマロのおば けをトッピングしま す。	684 20.9

6年生が1学期の家庭科の授業で考えた献立が10月の給食に登場します！
だれのどの献立が登場するか楽しみにしてください！



