

令和7年度

10月の

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) 塩分(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 水	ごはん・小魚ふりかけ とり肉とやさいの甘辛煮 カリカリごぼうサラダ		七分つき米 さとう 白いりごま 米サラダ油 じゃがいも でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布・おかか 鶏肉・高野豆腐 赤みそ	しょうが・長ねぎ にんじん・小松菜 ごぼう・キャベツ はくさい・たまねぎ	ごぼう ごぼうの旬は春と秋～ 冬の2回です。秋から 出てくるごぼうは歯ご たえと豊富なミネラル が特徴です。	586 23.7 1.7
2 木	ナン 大豆とぶたひき肉の キーマカレー ポテトフライサラダ		ナン 米サラダ油 じゃがいも はちみつ	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・ピーマン りんご・レーズン トマト缶・きゅうり だいこん	☆6年生考案献立☆ 6年生がナンを使った 献立を考えてくれました。 キーマカレーと一 緒に食べるとおいしい です。	555 23.0 2.6
3 金	いわしのかばやき丼 かきたま汁 くだもの(りんご)		七分つき米 でん粉 なたね油 さとう	牛乳 まいわし・たまご 豆腐・わかめ だし昆布 かつお節	しょうが・えのきたけ にんじん・長ねぎ ほうれんそう・りんご	イワシの日(10月4日) 10月4日は「1(い)0 (わ)4(し)」の語呂合わせ からイワシの日に制 定されています。	666 29.0 2.0
6 月	秋の味覚たきこみごはん ひじきの厚焼き卵 小松菜と 大根の無げんサラダ お月見ポンチ		七分つき米 なたね油 さつまいも 米サラダ油 さとう・ごま油 白玉粉	牛乳 鶏もも肉・豆腐 鶏ひき肉・ひじき たまご・ツナ 寒天缶	ごぼう・れんこん にんじん・さやいんげん たまねぎ・小松菜 だいこん・かぼちゃ パイン缶・りんご缶 黄桃缶・ぶどうジュース	☆6年生考案献立☆ 『ザ・秋の味覚もりも りこんだて』10月6日 は中秋の名月です。お 月見ポンチをデザート に考えてくれました。	679 27.3 2.4
7 火	まるっと野菜ジャジャ麺 しらすサラダ スパイシーポテト		中華めん 米サラダ油 ごま油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 赤みそ・わかめ しらす干し	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	まるっと野菜ジャジャ麺 野菜の皮や芯も小さく 刻んで肉みそに入れて 作ります。食品ロス削 減メニューです。	523 22.5 2.3
8 水	セルフフィッシュバーガー 彩りやさいのミルクスープ		丸パン・小麦粉 パン粉・なたね油 米サラダ油 じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 ホキ 鶏こま肉 ひよこまめ	キャベツ・セロリ たまねぎ・にんじん マッシュルーム ほうれんそう ホールコーン	ミルクスープ 野菜スープの仕上げに 牛乳を少し入れて作り ます。ルウを使わない のでさらっとしたスー プになります。	595 27.4 2.4
9 木	しゃけじそピラフ コロコロさつまいもサラダ たまたまスープ ブルーベリーだんご		七分つき米 バター・米サラダ油 さつまいも さとう・オリーブ油 でん粉・白玉粉	牛乳 鮭・わかめ 絹ごし豆腐 たまご	にんじん・たまねぎ ホールコーン・しそ葉 だいこん・きゅうり セロリ・にんにく 小松菜・ブルーベリー	☆6年生考案献立☆ 『秋香る！小平こんだ て』料理から秋を感じ ることが出来ます。ブ ルーベリーは小平産の ものです。	638 23.5 2.2
10 金	スパイシートマトライス パリパリサラダ 赤白応援ゼリー		七分つき米 米サラダ油 コーンスターチ さとう 春巻きの皮 なたね油	牛乳 鶏ひき肉 粉寒天 カルピス ホイップクリーム(植物性脂肪)	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・トマト トマト缶・だいこん にんじん・きゅうり ホールコーン クランベリージュース	運動会応援メニュー 明日はいよいよ六小オ リンピックです！給食 室からも、みんなに応 援が届くように応援メ ニューを出します。	585 19.1 1.6

「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てしまうたり、
様々な理由で食べられるものを捨ててしまっていないですか。
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。



6年生の考えた献立が給食に登場します！

6年生が家庭科の授業「レッツ 給食コンテスト！」で考えた献立が10月の給食に登場します！
どんな献立が登場するか楽しみにしてください！



※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) 塩分(g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子と とのえる		
15 水	豚肉とごぼうの甘辛丼 かいそうサラダ やさいのみそ汁		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 白すりごま じゃがいも	牛乳 豚こま肉 海藻ミックス 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	しょうが・ごぼう たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり だいこん・小松菜 長ねぎ	豚肉 豚肉にはビタミンB1と いう栄養素が豊富に含 まれています。疲労回 復に効果があります。	623 25.7 2.8
16 木	チキンカレーライス コールスローサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉・バター オリーブ油・さとう	牛乳 鶏肉	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり りんご	カレーライス 六小で大人気のカレー ライスです。玉ねぎは あめ色になるまで炒め て、ルウモーから手作 りです。	650 18.8 1.7
17 金	満腹うどん 里芋ポテトサラダ クリームチーズと ブルーベリーのケーキ		うどん・さといも じゃがいも・さとう 米サラダ油 マヨネーズ(卵不使用) 小麦粉・バター	牛乳 鶏肉・油揚げ かつお節・だし昆布 ツナ・たまご クリームチーズ	にんじん・干し椎茸 長ねぎ・ほうれんそう きゅうり ホールコーン ブルーベリー	☆6年生考案献立☆ 『小平の食材をつかっ た地産地消給食』小平 産の食材を使った献立 を考えてくれました。	673 23.2 2.9
20 月	ごはん・エコふりかけ さわらのにんにくみそ焼き ごまあえ 根菜のみそ汁		七分つき米 さとう 白いりごま・ごま油 白すりごま じゃがいも	牛乳 おかか節・だし昆布 さわら・赤みそ 油揚げ・わかめ 白みそ・かつお節	にんにく・しょうが ほうれんそう・もやし にんじん・だいこん ごぼう・れんこん	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!	610 32.4 2.5
21 火	カレーピーパン きんぴらごぼう さつまいものスープ		丸パン・米サラダ油 さとう・小麦粉 コーンスターチ パン粉・白いりごま さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 ウィンナー	たまねぎ・にんじん ピーマン・ごぼう キャベツ・なす	☆6年生考案献立☆ 『苦手物克服こんだ て』旬のものを取り入 れつつ、苦手なものを 克服できるように考え られています。	559 23.3 2.8
22 水	豆腐の甘辛丼 小松菜とじゃこの ごま風味あえ くだもの(みかん)		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉・ごま油 白すりごま	牛乳 押し豆腐 鶏こま肉 赤みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん 干し椎茸・にら 長ねぎ・小松菜 もやし・みかん	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。	588 23.9 2.0
23 木	わかめごはん わかさぎのごまがらめ おひたし けんちん汁		七分つき米 白いりごま さとう・白すりごま 米サラダ油 じゃがいも・ごま油	牛乳 炊込みわかめ わかさぎ・おかか節 かつお節・だし昆布 豆腐	もやし・ほうれんそう にんじん・ごぼう だいこん・長ねぎ	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。 今日は甘辛いゴマだれ に絡めます。	571 24.4 2.1
24 金	チリコンカンサンド フレンチサラダ かぶのクリームシチュー		食パン じゃがいも 米サラダ油 パン粉・さとう 小麦粉・バター	牛乳・豚ひき肉 白いんげんまめ ビザチーズ・ツナ 鶏もも肉 ひよこまめ 生クリーム	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・ピーマン キャベツ・だいこん・かぶ ホールコーン・ブロッコリー マッシュルーム	チリコンカンサンド チリコンカンの具をパ ンにはさんでホットサ ンドを作ります。鉄分 が補えるメニューで す。	667 29.9 2.1
27 月	さつまいもごはん きんにくもりもり鮭 オレンジサラダ 大根とわかめのみそ汁 にんじんの米粉ケーキ		七分つき米 さつまいも 黒いりごま 米サラダ油 さとう・バター 米粉和糖・キシリ トール	牛乳 生鮭・ツナ わかめ・赤みそ 白みそ・かつお節 たまご	はくさい・にんじん かき・たまねぎ だいこん・えのきたけ 小松菜・長ねぎ にんじんジュース	☆6年生考案献立☆ 『〇〇な秋こんだて』 それぞれの料理に「〇 〇の秋」のテーマをつ けて考えられていま す。見た目もたのしい 献立です。	627 29.4 2.9
28 火	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ かくれんぼドレッシングサラダ くだもの(かき)		生パスタ 米サラダ油 オリーブ油 バター・小麦粉 さとう	牛乳 ベーコン・豚こま肉 生クリーム スキムミルク	にんにく・たまねぎ マッシュルーム エリンギ・ほうれんそう キャベツ・だいこん にんじん・小松菜 ホールコーン・かき	かくれんぼドレッシング 野菜の芯や皮などもす りおろして、ドレッシング を作ります。野菜が たっぷり入ったドレッシング です。	521 18.9 2.1
29 水	秋の栄養たっぷり たきこみごはん 豆腐とひじきの やわらかハンバーグ 小松菜さっぱりサラダ かぶたっぷりみそ汁		七分つき米 米サラダ油 さとう	牛乳 豆腐・大豆 鶏ひき肉・ひじき 赤みそ・白みそ かつお節	にんじん・ごぼう まいたけ・たまねぎ 小松菜・きゅうり キャベツ・ホールコーン にんにく・かぶ えのきたけ・長ねぎ	☆6年生考案献立☆ 『栄養たっぷり秋メ ニュー』名前の通り栄 養満点の献立です。特 にたきこみごはんを秋 を感じられます。	584 29.3 2.7
30 木	チキンライス はじっこかぼちゃの ポタージュスープ 米粉のハロウィンケーキ		七分つき米 米サラダ油 バター・さとう コーンスターチ 米粉和糖・キシリ トール マシュマロ	牛乳 鶏もも肉 生クリーム たまご	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ・セロリ	ハロウィン献立 10月31日はハロウィ ンです。小平産のかぼ ちゃを皮も使ってポ タージュスープを作 ります。	693 20.8 2.0
31 金	スイートポテトトースト メルルーサのトマトソース やさいスープ		食パン さつまいも・さとう バター・黒いりごま でん粉・オリーブ油 米サラダ油	牛乳 生クリーム メルルーサ ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ	スイートポテトトースト さつまいもペーストを 食パンに塗って焼きま す。甘さ控えめでつく ります。	540 23.5 1.9