

★☆☆☆☆ 10月のこんだてひょう ☆☆☆☆☆

令和8年10月

小平市立小平第六小学校

日	主 食	の み も の	おかずなど	おもなざいりょう			1人あたり たんぱく質 食塩相当量
				おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにからだのちようしを ととのえるたべもの	
1 木	わかめうどん		しらすのわふうサラダ こまつなロックケーキ	うどん ごま油 さとう 小麦粉、バター	牛乳 鶏肉、わかめ、油揚げ 茎わかめ、しらす干し おから、たまご、調理用牛乳	しょうが、にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、大根、小松菜	532 kcal 20.4 g 3.0 g
2 金	コーンピラフ		チリコンカン レモンドレッシングサラダ	七分つき米 バター、油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆	にんじん、たまねぎ、ホールコーン にんにく、セロリ、ピーマン マッシュルーム、ホールトマト キャベツ、きゅうり、レモン	624 kcal 23.8 g 2.2 g
5 月	いわしの かばやきごはん		やさいのごまずあえ かきたまじる	七分つき米 でんぶん 油、さとう 白すりごま	牛乳 いわし、わかめ たまご、豆腐	しょうが、はくさい、ほうれんそう にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	605 kcal 24.3 g 2.3 g
6 火	こまつなと ジャコのチャーハン		ビーフンとやさいのスープ くだもの(りんご)	七分つき米 油 ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 たまご、ちりめんじゃこ 鶏肉、豆腐	長ねぎ、小松菜、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、りんご	532 kcal 19.7 g 2.0 g
7 水	チキンカレーライス		コールスローサラダ みかんゼリー	七分つき米 油、じゃがいも 小麦粉、バター オリーブ油、さとう	ジョア(ストロベリー) 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 みかんジュース	629 kcal 16.6 g 1.8 g
8 木	くろざとうパン		メルルーサのパンこやき スパイシーポテト ミネストローネ	黒砂糖パン ノンエッグマヨネーズ パン粉、オリーブ油 じゃがいも、油、マカロニ	牛乳 メルルーサ 鶏肉、大豆	にんにく、たまねぎ、大根 にんじん、キャベツ、ホールトマト	550 kcal 27.0 g 2.6 g
9 金	わふうスパゲティ 目のあいごデー献立		にんじンドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	スパゲティ オリーブ油 さとう、小麦粉 バター	牛乳 ベーコン、豚こま肉 たまご、調理用牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ、きゅうり ホールコーン、ブルーベリー	657 kcal 21.3 g 2.3 g
13 火	ゆかりと わかめのごはん		ごもくたまごやき おひたし さといものみそじる	七分つき米 白いりごま 油、さとう、さといも	牛乳 たきこみわかめ 豆腐、鶏ひき肉、ひじき たまご、みそ	ゆかり粉、にんじん、たまねぎ もやし、ほうれんそう、えのきたけ 小松菜、長ねぎ	568 kcal 25.5 g 2.5 g
14 水	しせんどうふどん		ツナとかいそうのサラダ くだもの(かき)	七分つき米 油、さとう ごま油、でんぶん	牛乳 豚こま肉 押し豆腐 海藻ミックス、ツナ	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かき	607 kcal 22.8 g 1.8 g
15 木	まるっとやさい ジャジャめん		オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	中華めん 油、ごま油 さとう、でんぶん さつまいも、バター	牛乳 豚ひき肉、みそ 調理用牛乳、生クリーム	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ たけのこ、にんじん、干しいたけ キャベツ、大根、ほうれんそう ホールコーン	564 kcal 20.3 g 1.9 g
16 金	ごはん エコふりかけ 世界食糧デー		わかさぎのからあげ こふきいも いなかじる	七分つき米 さとう、白いりごま でんぶん、油 じゃがいも	牛乳 おかか、だし昆布 わかさぎ、豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、大根 小松菜、たまねぎ	527 kcal 20.9 g 2.3 g
19 月	キムたくごはん		イカのしょうがじょうゆあげ やさいのごまあえ わかめとだいこんのスープ	七分つき米 油、小麦粉、でんぶん 白すりごま、さとう ごま油	牛乳 ベーコン いか、わかめ 豆腐	長ねぎ、刻みたくあん、白菜キムチ しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、大根	556 kcal 23.4 g 3.1 g
20 火	ハーブチーズトースト		ポークビーンズ グリーンサラダ	食パン オリーブ油、じゃがいも 油、さとう	牛乳 粉チーズ 白いんげんまめ 豚肩肉	セロリ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	523 kcal 20.9 g 2.6 g
21 水	しょうゆラーメン		こまつなのちゅうかあえ マラーカオ	中華めん ごま油、油 さとう、白すりごま 小麦粉	牛乳 鶏こま肉 ちりめんじゃこ たまご、練乳	にんにく、しょうが、にんじん、もやし 長ねぎ、たけのこ、小松菜、干しぶどう	605 kcal 22.2 g 3.2 g
22 木	ごはん		にくどうふ わかめあえ くだもの(きつかみかん)	七分つき米 油、さとう でんぶん、ごま油	牛乳 豚こま肉 豆腐 わかめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ キャベツ、もやし、みかん	597 kcal 23.2 g 2.0 g
23 金	くりおこわ 十三夜・運動会応援献立		アジのこうみやき すましじる あかしろうえんゼリー	七分つき米、もち米 生むき果、ごま油 さとう	牛乳 鶏肉、あじ、みそ、豆腐 なると、カルピス ホップクリーム(植物性脂肪)	しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ にんにく、えのきたけ、小松菜 クランベリージュース	561 kcal 24.8 g 2.6 g
27 火	スパイシー トマトライス		かくれんぼドレスッシングサラダ くだもの(りんご)	七分つき米 油、コーンスターチ さとう	牛乳 鶏ひき肉	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム ホールトマト、キャベツ、大根、にんじん ほうれんそう、ホールコーン、りんご	546 kcal 18.7 g 2.0 g
28 水	セサミトースト		あきやさいのクリームに ほうれんそうのサラダ	食パン、さとう 白すりごま、白ねりごま 油、さといも、マカロニ 小麦粉、バター	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 調理用牛乳、生クリーム	セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ マッシュルーム、ブロッコリー ほうれんそう、きゅうり、キャベツ ホールコーン、りんご、にんにく	634 kcal 26.0 g 2.4 g
29 木	さつまいもごはん		サバのしおこうじやき ひじきのいために とんじる	七分つき米 さつまいも、黒ごま 油、さとう、じゃがいも	牛乳 さば、ひじき 油揚げ、豚肉 豆腐、みそ	にんじん、れんこん、干しいたけ ごぼう、大根、長ねぎ	603 kcal 26.7 g 2.6 g
30 金	チキンライス		クラムチャウダー ココアケーキ	七分つき米、油、バター じゃがいも、さとう コーンスターチ、 ホットケーキミックス、マシュマロ	牛乳、鶏もも肉、鶏こま肉 あさり、調理用牛乳 スキムミルク、たまご	たまねぎ、にんじん、生マッシュルーム ブロッコリー、セロリ、エリンギ	696 kcal 23.1 g 2.4 g

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※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版(八訂)」で算出しています。

※10月は『食品ロス削減月間』です。〃太字〃のメニューは食品ロス削減メニューです。