



10月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
3	月	あしたばきなこあげパン 10/1 都民の日	東京牛乳	キャベツとにくだんごのスープ こまつなといとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・ぶたにく・いとかんてん	あしたばパン・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・きくらげ・こまつな・たまねぎ	537 22.4
4	火	ごはん	牛乳	いかのピリからあげ じゃこあえ うちまめじる いわしの日	ぎゅうにゅう・いか・ちりめんじゃこ・あぶらあげ・うちまめ・みそ	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう	しょうが・キャベツ・こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・ねぎ・だいこん・かぶ	607 28.4
5	水	メキシカンライス	牛乳	とうがんとたまごのスープ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりこ・たまご・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・コーン・とうがんとこまつな・しめじ・キャベツ・もやし・きゅうり	554 19.9
6	木	ちゅうかさいはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ タイピーエン 2年遠足	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ししゃも・うすらたまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・はるさめ	にんじん・きくらげ・こまつな・ねぎ・はくさい・ほうれんそう	561 26.2
7	金	せきはん	牛乳	まだいのからあげ いもたき 60周年 お祝い献立	ぎゅうにゅう・まだい・とりこ・さつまあげ	しちぶつきまい・もちごめ・こま・かたくりこ・こむぎこ・さといも・こんにゃく	しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん・ねぎ	655 27.3
11	火	チキンライス 10/10 目の愛護デー	牛乳	フレンチサラダ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう・とりこ・たまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・こむぎこ・バター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・ブルーベリー・レモン	623 18.0
12	水	コーンマヨトースト	牛乳	とうにゅうチャウダー かいそうサラダ 豆乳の日	ぎゅうにゅう・チーズ・とりこ・とうにゅう・かいそうミックス	むえんしょくパン・ノンエッグマヨネーズ・あぶら・じゃがいも・コーン・スターチ・さとう	コーンペースト・パセリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・もやし・コーン	573 22.8
13	木	さけちゃづけ	牛乳	かぶのあますづけ だいがくいも さつまいもの日	ぎゅうにゅう・さけ	しちぶつきまい・さとう・さつまいも・あぶら・こま	いとみつば・かぶ・キャベツ・きゅうり	552 17.3
14	金	ごはん 10/16 世界食料デー	牛乳	エコふりかけ さばのねぎしおやき みそしる	ぎゅうにゅう・おかか・こんぶ・さば・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・さとう・こま・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・だいこん・えのき・こまつな	592 28.5
17	月	わふうきのコスパゲティ 2・3 6・3 リクエスト	牛乳	ごぼうサラダ エコベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりこ・クリームチーズ・たまご・なまクリーム・ヨーグルト	スパゲティ・あぶら・さとう・ノンエッグマヨネーズ・こむぎこ・クラッカー	ピーマン・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのき・エリンギ・ごぼう・キャベツ・きゅうり・レモン	594 21.0
18	火	チリビーンズライス	牛乳	だいこんサラダ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・さとう・こま	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・トマトジュース・だいこん・キャベツ・みかん	596 21.9
19	水	こだいらしきほしそぼろどん	牛乳	こだいらしきムチとんじる ふなきゅう 毎月19日 食の日	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・しらたき	しょうが・にんじん・きりほしだいこん・だいこん・ごぼう・ねぎ・はくさいムチ・ほうれんそう・きゅうり	559 22.3
20	木	まるごとわかめごはん	牛乳	ツナあげぎょうざ ビーフンソテー	ぎゅうにゅう・めかぶ・わかめ・ツナ・やきぶた	しちぶつきまい・かたくりこ・ぎょうざのかわ・こむぎこ・あぶら・ビーフン	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが・にんじん・もやし・ピーマン	649 20.5
21	金	ガーリックトースト	牛乳	きのこチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・あおだいず	ソフトフランスパン・あぶら・マーガリン・さつまいも・はちみつ	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・エリンギ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	565 21.3
24	月	ごはん	牛乳	めひかりのからあげ じゃがいものそぼろにからしあえ	ぎゅうにゅう・めひかり・とりこ・なまあげ	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・さやいんげん・ほうれんそう・だいこん・もやし・にんじん	610 24.9
25	火	シーフードフィットチーネ 世界パスタデー	牛乳	はくさいサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・いか・だいず	なまパスタ・こめこ・はるさめ・あぶら・さとう・かたくりこ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・はくさい・もやし・こまつな	605 31.2
26	水	とうふのあんかけどん	牛乳	やさいのごまだれかけ くだもの(かき) 柿の日	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・うすらたまご・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・こま	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース・しいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・ほうれんそう・もやし・えのき・かき	613 24.9
27	木	あきのかおりごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ごじる	ぎゅうにゅう・えび・やきちくわ・だいず・みそ	しちぶつきまい・さつまいも・あぶら・こむぎこ・しょうしんこ・じゃがいも	しめじ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	572 22.4
28	金	とりごぼうピラフ	牛乳	キャベツのとうにゅうクリームスープ フルーツポンチ 1・4 リクエスト	ぎゅうにゅう・とりこ・ぶたにく・とうにゅう	しちぶつきまい・バター・あぶら・じゃがいも・コーン・スターチ	ごぼう・にんじん・マッシュルーム・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ・コーン・パインかん・みかんかん・おうとうかん・りんごかん	603 21.0
31	月	くろざとうパン ハロウィン	牛乳	バターナッツかぼちゃのチーズやき キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりこ・うすらたまご	くろざとうパン・あぶら・はるさめ・かたくりこ	たまねぎ・バターナッツかぼちゃ・セロリ・にんじん・キャベツ・コーン	554 24.3

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

