



10月分予定献立表

前半

令和8年9月30日

小平市立小平第八小学校

校長 松本 雅史



日	主 食	の み も の	おかずなど	おもな材料				エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
				おもに体をつくるも とになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	
1 木	ごはん		ミナミカゴカマスのみそ焼き おひたし かきたま汁	牛乳 ミナミカゴカマス みそ 木綿豆腐 鶏卵	七分つき米 アルファ化米 きび糖 でんぷん	しょうが 小松菜 はくさい キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ とうがん	清酒 みりん しょうゆ 塩 からし粉 うす口しょうゆ 昆布 けずり節	520kcal 25.2g 2.0g
2 金	小松菜のチャーハン		きびなごのから揚げ 中華コーンスープ	牛乳 鶏卵 ベーコン きびなご 鶏もも肉 木綿豆腐	七分つき米 なたね油 純粋ごま油 米粉 でんぷん じゃがいも	長ねぎ 小松菜 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ホールコーン	しょうゆ 清酒 塩 こしょう 鶏骨	580kcal 27.9g 2.4g
5 月	ごはん		茎わかめの佃煮 白身魚のみそチーズ焼き じゃが芋の炒め煮	牛乳 茎わかめ たら みそ チーズ 豚肉 高野豆腐	七分つき米 きび糖 なたね油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ こんにゃく 小松菜	みりん しょうゆ 清酒 塩 けずり節	598kcal 28.5g 3.0g
6 火	チリコンカンサンド		豆腐と小松菜のスープ フレンチサラダ	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ 鶏もも肉 木綿豆腐	無塩パン じゃがいも なたね油 きび糖 パン粉 でんぷん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ 長ねぎ キャベツ とうがん 小松菜 きゅうり ホールコーン	塩 こしょう トマトケチャップ からし粉 チリパウダー しょうゆ 清酒 昆布 けずり節 りんご酢 白ワイン	543kcal 27.1g 2.1g
7 水	中華風 炊き込みごはん		野菜春巻き* 春雨スープ	牛乳 豚もも肉 ツナ 鶏もも肉	七分つき米 純粋ごま油 なたね油 きび糖 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 はるさめ	しょうが だけのこ にんじん 干しいだけ にんにく たまねぎ キャベツ 切干し大根 小松菜 長ねぎ 緑豆もやし	塩 しょうゆ 清酒 オイスターソース うす口しょうゆ こしょう けずり節	591kcal 22.4g 2.6g
8 木	麻婆豆腐丼		茎わかめのサラダ くだもの	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 茎わかめ	七分つき米 アルファ化米 なたね油 きび糖 でんぷん 純粋ごま油 白ごま	しょうが にんにく 長ねぎ だけのこ 干しいだけ にんじん たら キャベツ 緑豆もやし みかん	デンメンジャン トウバンジャン 清酒 しょうゆ 豚骨 酢 塩 からし粉	555kcal 22.4g 2.6g
9 金	きのこのスパゲティ		ひじきサラダ ブルーベリーカップケーキ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 青大豆 ひじき 鶏卵	スパゲティ なたね油 きび糖 ホットケーキミックス バター 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 生しいだけ しめじ えのきたけ エリンギ ピーマン キャベツ 大根 きゅうり ブルーベリー	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 酢	621kcal 24.6g 2.3g
13 火	エコふりかけ ごはん*		あじのカレー揚げ 小平野菜のみそ汁	牛乳 昆布 あじ 油揚げ みそ	七分つき米 きび糖 白ごま でんぷん 米粉 さといも	しょうが キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 長ねぎ	けずり節 みりん しょうゆ カレー粉 昆布 塩	554kcal 25.9g 2.2g
14 水	ハヤシライス		切り干し大根のサラダ きな粉豆	牛乳 豚もも肉 大豆 きな粉	七分つき米 アルファ化米 なたね油 小麦粉 バター 生クリーム 純粋ごま油 きび糖 でんぷん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん 生マッシュルーム トマトピューレ 切干し大根 緑豆もやし きゅうり	赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 豚骨 鶏骨 ローレル しょうゆ りんご酢	656kcal 22.1g 2.1g
15 木	きつねわかめうどん		赤魚とじゃが芋のから揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 鶏もも肉 わかめ 油揚げ あかうお	生めん きび糖 米粉 でんぷん じゃがいも なたね油	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 はくさい キャベツ	清酒 しょうゆ 塩 うす口しょうゆ みりん けずり節 本みりん からし粉	552kcal 28.4g 3.9g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※1訂の日本標準食品成分表を用いて栄養価を表示しています。

10月10日は目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠
や休息をとり、かぼちゃ、にんじんな
どのカロテンの多い食べ物を積極的に
とりましょう。

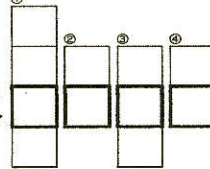
目の愛護デーにちなみ、JA東京むさし小平支店から無償で提供して
いただいた小平産のブルーベリーを使って、【ブルーベリーカップケー
キ】を作ります。ブルーベリーは目に良いとされている
されている食べ物のひとつです。10月9日(金)の給食
に出しますので、お楽しみに！



食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
太い枠の文字を横に読みます。

10月は
食品ロス



月間!

正しい読み方
正解は裏面にあります。

- ①②③ 食品ロスを防ぐには……
- ①給食を〇〇〇〇〇〇食べよう
 - ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
 - ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに
食べられなくはない
 - ④必要な〇〇だけ買おうね!

きゅうたん

新米の季節です

新米は、水気が多く、風味や香りが良いといわれます。

ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。

よくかんで味わいながら、いただきます。





10月分予定献立表

後半

令和8年9月30日

小平市立小平第八小学校

校長 松本 雅史

日	主 食	の み も の	おかずなど	おもな材料				エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
				おもに体をつくるも とになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	
16 金	きびごはん		八宝菜 さつま芋の甘露煮 くだもの	牛乳 豚もも肉 うすらの卵	七分つき米 もちぎび なたね油 でんぷん 純粋ごま油 さつまいも きび糖	しょうがにんにく にんにく たまねぎ だけのこ ヤングコーン はくさい 干しいたけ 小松菜 みかん	清酒 しょうゆ 塩 オイスターソース	612kcal 21.7g 1.4g
19 月	東松山 やきとりごはん		ゼリーフライ 鶏汁	牛乳 豚もも肉 みそ おから 鶏卵 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	七分つき米 純粋ごま油 きび糖 じゃがいも 乾燥マッシュポテト なたね油 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ りんご にんじん たまねぎ ごぼう とうが ん 小松菜	清酒 トウバンジャン しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース みりん 昆布 けずり節	608kcal 24.0g 2.7g
20 火	チーズトースト		里芋のみそシチュー かくれんぼドレッシングサラダ*	牛乳 チーズ 鶏もも肉 みそ	無塩食パン マーガリン なたね油 さといも 小麦粉 バター きび糖	にんにく にんじん たまねぎ はくさい エリンギ かぶ ブロッコリー キャベツ 大根 きゅうり ホールコーン	白ワイン 塩 こしょう 豚骨 鶏骨 ローレル トマトケチャップ りんご酢	601kcal 26.3g 2.0g
21 水	みそつけめん		カレービーンズ 昆布キャベツ	牛乳 豚もも肉 みそ 大豆 こんぶ	中華めん なたね油 純粋ごま油 でんぷん 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だけのこ 緑豆もやし にら キャベツ きゅうり	コチジャン 清酒 豚骨 鶏骨 塩 カレー粉 酢 うす口しょうゆ	560kcal 25.9g 4.1g
22 木	芋栗ごはん		さけのもみじ焼き 月見だんご汁	牛乳 さけ 絹ごし豆腐 鶏もも肉 木綿豆腐	七分つき米 アルファ化米 くり さつまいも マヨネーズ 上新粉 白玉粉	しょうが にんじん バターナッツかぼちゃ はくさい 大根 長ねぎ	みりん 清酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう 昆布 けずり節	579kcal 25.5g 2.1g
23 金	ブルコギ丼		ひじきと卵のスープ くだもの	牛乳 豚肩肉 ベーコン ひじき 木綿豆腐 鶏卵	七分つき米 純粋ごま油 白こま なたね油 きび糖 はちみつ てんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン キャベツ にんにく りんご 大根 小松菜	清酒 しょうゆ とうがらし うす口しょうゆ 塩 けずり節	571kcal 23.4g 2.3g
27 火	さつま芋ごはん		さんまのおろしソースかけ 野菜とわかめのみそ汁	牛乳 さんま わかめ 油揚げ みそ	七分つき米 さつまいも 黒ごま 米粉 でんぷん なたね油 きび糖 じゃがいも	しょうが 大根 にんじん キャベツ かぶ 長ねぎ 小松菜	塩 清酒 しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 けずり節	619kcal 22.2g 2.6g
28 水	ポテトツナ コーントースト		スープ煮 くだもの	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏もも肉	無塩食パン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ホールコーン にんにく かぶ キャベツ 小松菜 かき	うす口しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 豚骨 鶏骨 ローレル	573kcal 24.4g 1.8g
29 木	ごはん		ししゃものねぎ塩焼き キムチ肉豆腐 大学芋	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 豚肉	七分つき米 純粋ごま油 なたね油 きび糖 でんぷん さつまいも 黒ごま	長ねぎ たまねぎ にんにく にら 干しいたけ 白菜キムチ 小松菜 にんにく しょうが	清酒 しょうゆ 塩 酢	643kcal 24.1g 1.7g
30 金	ガーリックライス		白身魚のハーブパン粉焼き オニオンドレッシングサラダ パンプキンポタージュ*	牛乳 ぼら ベーコン	七分つき米 なたね油 ソフトパン粉 オリーブ油 きび糖 アルファ化米 バター 生クリーム	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく 大根 ホールコーン 西洋かぼちゃ バターナッツかぼちゃ セロリ	塩 清酒 こしょう 白ワイン バジル ローズマリー 乾燥パセリ 酢 りんご酢 しょうゆ 豚骨 鶏骨	591kcal 23.6g 2.6g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

©少年写真新聞社2025

※八訂の日本標準食品成分表を用いて栄養価を表示しています。

「食料ロスの削減」の取り組み

©少年写真新聞社2026

【ミニトマトのチーズパン粉焼き】＜材料(4人分)＞

◎ミニトマト 8個 ◎ソフトパン粉 25g ◎粉チーズ 大さじ3

◎パセリ(乾燥) 少々 ◎アルミカップ(ミニトマトが2個入るサイズ) 4個

・ミニトマトはへたを取って洗い、水気をきっておく。

①ソフトパン粉、粉チーズ、パセリをよく混ぜ合わせる。

②アルミカップにミニトマトを2個ずつ入れる。上に①をかける。

③オーブンで190℃12～15分焼く。

給食では、生のパセリを
使って作ります。ミニトマト
そのものの味を楽しめる料理
です。

こどもたちから「作り方を
知りたい!」といわれたレシピです。
ご家庭で作ってみませんか?



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万
トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン
(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひと
りができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

身近なところから始める食品ロス対策

①家にある食材をチェック ②すぐ食べる時は手前から



事前のチェックで、無駄な
買い物を防げます。



棚の手前にある、期
限の近いものを取ります。

10月の給食では、

普段、捨ててしまっ
ている野菜の皮やだしの
削り節と昆布を使用
した料理(※の料理)
を作ります。