



10月予定献立表



気象条件や発注の関係で予定食材が変更となる場合がございます。
ご了承ください。

日	牛乳	こんだてめい	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
1水	○	★SDGsメニュー フレンチトースト★ フレンチトースト ポークシチュー やさいサラダ (てづくりイタリアンドレッシング)	牛乳 クリーム(乳脂肪) たまご 豚もも肉	食パン 小麦粉 有塩バター 上白糖 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 なたね油 オリーブ油	セロリー にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ だいこん とうもろこし	627 kcal 23.0 g
2木	○	★旬のくだもの ぶどうのたべくらべ①(ピオーネ)★ カボチャのソテー 家常豆腐丼 はるさめスープ ぶどう(ピオーネ)	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 鶏もも肉 生揚げ 赤みそ	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 はるさめ 三温糖 なたね油 ごま油 米ぬか油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ 青ピーマン 椎茸 もやし えのきだけ はくさい ねぎ ぶどう	658 kcal 25.9 g
3金	○	★養殖のおさかなでSDGs★ ごはん ぎんじやけの塩焼き はくさいのさっぱりあえ 鰯汁	牛乳 ぎんざけ(養殖) 大豆(国産、乾) 赤みそ 白みそ	米 こんにゃく さといも 米ぬか油	こまつな はくさい にんじん レモン(果汁、生) だいこん ごぼう ねぎ	564 kcal 24.4 g
6月	○	★十五夜 メニュー★ 里芋ごはん とりのてりやき おひたし お月見汁	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 絹ごし豆腐	米 もち米 さといも かたくり粉 米ぬか油 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが はくさい こまつな えのきだけ 椎茸 ねぎ 糸みつば	541 kcal 24.6 g
7火	○	やきそば ワナタンスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚もも肉 鶏もも肉 あおのり	蒸し中華めん(オムレツ用) ワンタン(乾) ごま油 米ぬか油	にんにく しょうが にんじん りょく とうもろこし キャベツ はくさい ぶな しめじ ねぎ こまつな	611 kcal 23.5 g
8水	○	★旬のくだもの ぶどうのたべくらべ②(クインシーナ)★ ふんわりたまごのピピンパ 豆腐のスープ ぶどう(クインシーナ)	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) ごま油 米ぬか油 三温糖	しょうが にんにく 生ぜんまい こまつな だいずもやし にんじん 玉葱 ぶどう	586 kcal 23.7 g
9木	○	むぎごはん さばのみそだれやき からしあえ けんちん汁	牛乳 まさば 鶏もも肉 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) さといも こんにゃく 三温糖 米ぬか油	しょうが ねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん ごぼう	610 kcal 25.8 g
10金	○	★目をA(えー)メニュー★ ミルクパン 小豆ブルーベリーのジャム じゃがいもピザチーズやき 目にAスープ	牛乳 ピザチーズ 鶏ひき肉 鶏もも肉 ひきわり大豆(蒸し)	ミルクパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 米ぬか油 オリーブ油	ブルーベリー レモン にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン 西洋かぼちゃ セロリー ほうれんそう	600 kcal 23.5 g
14火	○	★小金井野菜でSDGs★ チリビーンズライス オオサワゲン 大澤農園のさつまいもパリパリサラダ (手作りドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	米 さつまいも 米ぬか油 三温糖 なたね油 ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶詰(ジュース) キャベツ とうもろこし	663 kcal 22.1 g
15水	○	ベーコンとキノコのピラフ ABCスープ 愛媛県産レモンのフローズンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	米 おおむぎ(押麦) オリーブ油 マカロニ 米ぬか油 レモンゼリー	ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ 玉葱 とうもろこし にんにく にんじん キャベツ こまつな セロリー しょうが レモン(ゼリー)	559 kcal 18.3 g
16木	○	★ごはんをあともう一口食べよう・ふりかけ★ ごはん ひじきとゴマのふりかけ いかの黄金焼き ちくさあえ 豚汁	牛乳 いか 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 干ひじき	米 米ぬか油 白いりごま 三温糖 じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	582 kcal 28.5 g
17金	○	★運動会応援メニュー★ かしわパン チキンカツ ゆでキャベツ ガルバンソーのスープ	牛乳 鶏もも肉 ひよこまめ(乾)	シロパン小麦粉 じゃがいも パン粉(生) パン粉(乾燥) なたね油 米ぬか油	キャベツ にんにく 玉葱 にんじん はくさい ねぎ しょうが こまつな	674 kcal 28.8 g
21火	ジュミかん	★運動会おつかれさまメニュー★ ピタパン チキンのバーベキューやき ジャーマンポテト やさいスープ	ベーコン 鶏もも肉	じゃがいも 米ぬか油	ミカンジュース しょうが にんにく 玉葱 パセリ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー ねぎ	568 kcal 22.3 g
22水	○	★秋のお魚・秋刀魚★ 秋色さんまごはん こまつなのゴマあえ なめこのみそしる	牛乳 さんま 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 かたくり粉 なたね油 米ぬか油 三温糖 白いりごま	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん もやし こまつな なめこ ねぎ	590 kcal 19.7 g
23木	○	★旬のくだもの りんご★ ふわふわたまごとなるといり親子丼 うちまめ汁 りんご(ふじ)	牛乳 たまご 鶏もも肉 なんと 大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 米ぬか油 三温糖	玉葱 椎茸 糸みつば にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな りんご	655 kcal 26.6 g
24金	○	★ごはんをもう一口！てづくりふりかけ★ ごはん のりの佃煮 てづくりポテトコロッケ いりどり野菜ソテー 豆腐とわかめのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ 生わかめ 刻みのり	米 ポテトパウダー じゃがいも 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) なたね油 米ぬか油 三温糖	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ	659 kcal 19.4 g
27月	○	★旬のくだもの ぶどうのたべくらべ③(シャインマスカット)★ 小豆パスタのミートソースパスタ 小豆パスタのダイコン 小豆パスタの大根とわかめのサラダ (てづくりドレッシング) ぶどう(シャインマスカット)	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆(蒸し) 生わかめ	スパゲッティハーフ なたね油 米ぬか油 ごま油 三温糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン トマト(ジュース) パセリ なす だいこん きょうな ぶどう	667 kcal 23.2 g
28火	○	イエローライス 白いんげん豆のスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 ベーコン いんげんまめ(乾)	米 じゃがいも 米ぬか油 オリーブ油	にんにく しょうが あんずジャム 玉葱 にんじん パセリ キャベツ ねぎ	657 kcal 22.8 g
29水	○	まごごはん さばのたたきあげ やさいのおかかいため コンサゲ 根菜のとろみ汁	牛乳 まさば かつお節 油揚げ	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 しらす なたね油 ごま油	しょうが もやし キャベツ ごぼう たけのこ にんじん だいこん ねぎ	623 kcal 24.4 g
30木	○	★食料ロス削減の日★ ごはん 和風ハンバーグ こがねい大根のソース エコンプ いりのあえもの じゃがいもと油揚げのみそしる	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆(蒸し) 赤みそ 刻み昆布 油揚げ 白みそ	米 かたくり粉 じゃがいも パン粉(生) 三温糖 米ぬか油	ねぎ だいこん こまつな はくさい にんじん えのきだけ	634 kcal 25.1 g
31金	○	★ハロウィンで米粉メニュー★ ハロウィンブラックココアあげパン 米粉のパンキンシチューぶどうゼリー	牛乳 生クリーム ピザチーズ 鶏もも肉	ココアパン じゃがいも 米粉 なたね油 米ぬか油 グラニュー糖 上白糖	玉葱 セロリー にんじん 西洋かぼちゃ 西洋かぼちゃ ねぎ しょうが こまつな ぶどう	632 kcal 19.5 g



令和7年9月29日
小金井第三小学校
校長 黒木 智道
栄養士 長谷川 郁子

今月のこんだてより 運動会を応援する献立と、秋の味覚を楽し楽しむ献立、そして、10月は、国連の世界食糧デーがあります。

地産地消や、旬の食べ物を食べることで、環境に負荷をかけないことを学び、あともう一口が自然とすすむ 献立を意識してみました。献立表をみながら、ご家庭でも話題にして頂ければと思います！

季節の行事こんだて 10月6日（月）十五夜（おつきみ）さといもごはん

おつきみといえば、『おだんご！』というイメージもありますが、ちょうど、おいしい さといも が収穫されることから、さといも を お供えします。そのことから『芋名月』とも呼ばれています。給食では、さといもごはんをたきます！



旬の食べ物を学ぶ献立 いろいろな ぶどうの食べ比べ！

秋のくだものと言えばぶどう！海外では、ワインなど、加工したものを楽しむのに対し、日本は生のくだものとして楽しむ文化が主流です。

そのため、くだものとしてのぶどうの品種がたくさん生まれました！シャインマスカットもその一つ！10月の給食ではいろんな種類のぶどうを、食べ比べしてもらいます！

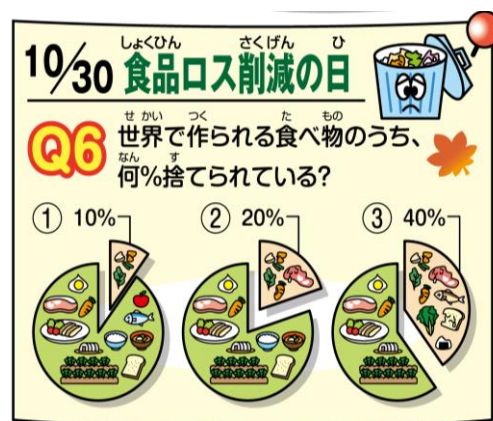


環境について考える献立

10月30日 食品ロス削減の日

豆腐をつくる時にでるしぼりカス『おから』を使ったハンバーグ。

そして、だしをとった時にでる『昆布』を捨てないで、つくだに にし、あえものに混ぜます！材料を無駄にしないで、おいしく食べる献立です！



↑こたえは③の40%
世界では、まだ食べられるものが、約半分捨てられているよ。



あともう一口！が自然と食べられちゃう！
作ってみよう！給食のふいかけ！

1年生の教室をまわっていた時、『このふりかけおいしい！作り方おしえて！』とたくさんのお友達が伝えてくれました！その日のごはんは、からっぽ！あともう一口！が自然な形で身につく、手作りふりかけです。ご家庭で、ぜひ、つくってみてください。

材料 作りやすい量（5人分） と作り方

ひじき 5g（水でもどして、ぎゅっとしぼる）
ゴマ 10g（フライパンでからいり）

あぶら 少なめ（フライパンにすこしひろがる位）

さとう 8g（おおさじ1弱）

みりん 2g（こさじ1/3）

おしょうゆ 10g（こさじ2弱）

① 水でもどしたひじきと、フライパンで軽く炒ったゴマを、油で炒めます。⇒いったん、とりだす。

② 調味料を、につめる。

①のひじきとゴマをいれます。できあがり！

ごはんがすすむと、環境にもやさしく、

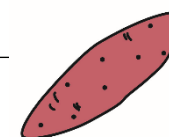
運動会練習のエネルギーにもなるよ！

おうちで作ってみてね！

今月の小金井の地産地消！



ブルーベリー・目の愛護デー



さつまいも・だいこん・こまつな・ピーマン

