

# 10がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和7年度10月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	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 たんぱく質
1 水	メープルトースト グリーンサラダ さといものクリームシチュー	○	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ、生クリーム、白みそ	食パン、有塩バター、メープルシロップ、上白糖、なたね油、三温糖、さといも、薄力粉	ブロッコリー、キャベツ、冷凍むき枝豆、玉葱、にんにく、しょうが、にんじん	646 kcal 24.9 g
2 木	<b>どうぶつの日</b> すきやきうどん だいがくいも にびたし	○	牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、油揚げ、かつお削り節	炒め油、糸こんにゃく、三温糖、冷凍うどん、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ、黒いりごま	はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ	547 kcal 20.4 g
3 金	えびピラフ いわしのパンこやき はくさいスープ	○	牛乳、短冊ベーコン、むきえび、いわし、豚もも肉	米、有塩バター、炒め油、オリーブオイル、生パン粉	にんじん、マッシュルーム、玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、にんにく、干し椎茸、はくさい、こまつな、しょうが	548 kcal 26.4 g
6 月	<b>十五夜</b> とりなんばんうどん いかのみそやき みたらしつきみだんご	○	牛乳、鶏むね肉、月見ちらしかまぼこ、油揚げ、いか、赤みそ、絹豆腐	炒め油、三温糖、冷凍うどん、白玉粉、上新粉、上白糖、かたくり粉	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	500 kcal 29.6 g
7 火	かじょうどうぶとん はくさいとくだんごのスープ ぶどう	○	牛乳、豚もも肉、赤みそ、生揚げ、豚挽き肉、たまご	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、はくさい、青ピーマン、ねぎ、もやし、こまつな、巨峰	604 kcal 26.7 g
8 水	ごはん さかなのねぎみそやき やさいのおかかあえ かきたまじる	○	牛乳、メルルーサ、白みそ、かつお削り節、絹豆腐、たまご	米、三温糖、白いりごま、かたくり粉	ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、こまつな	502 kcal 26.5 g
9 木	ぶたキムチどん あおなのさっぱりスープ かき	○	牛乳、豚もも肉、鶏むね肉、生わかめ	米、炒め油、三温糖、白すりごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、ねぎ、玉葱、白菜キムチ、はくさい、もやし、にら、こまつな、かき	524 kcal 23.6 g
10 金	<b>目の要顯示-66</b> のおヨーグルト(ブルーベリー) セルフテリやきチキンバーガー (ミルクパン/テリやきチキン/ゆでキャベツ) ミネストローネ	○	ジョア(ブルーベリー)、鶏もも肉、豚肩肉、短冊ベーコン	ミルクパン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ、なたね油	しょうが、キャベツ、にんにく、にんじん、玉葱、だいごん、セロリ、トマト缶	594 kcal 21.1 g
14 火	ごはん いりどり みだくさんじる	○	牛乳、鶏むね肉、焼きちくわ、白みそ、赤みそ	米、さといも、板こんにゃく、なたね油、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ水煮、冷凍むき枝豆、だいごん、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	519 kcal 24.9 g
15 水	<b>きのこの日</b> あしたばパン おんやさい いろいるきのこのクリームスープ	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏むね肉、生クリーム	あしたばパン、三温糖、じゃがいも、なたね油、薄力粉	キャベツ、冷凍ホールコーン、にんじん、こまつな、玉葱、セロリ、しょうが、エリンギ、マッシュルーム、ほんしめじ、まいたけ、冷凍むき枝豆	620 kcal 24.1 g
16 木	<b>世界食料デー・国産産物の日</b> スパゲッティミートソース いどかんでんとやさいのあえもの スイートポテト	○	牛乳、短冊ベーコン、豚挽き肉、糸寒天、生クリーム、たまご	スパゲッティ、なたね油、三温糖、ごま油、さつまいも、有塩バター、上白糖	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶、こまつな、もやし、しょうが	687 kcal 26.7 g
17 金	ごはん さんまのかばやき いそかあえ ふきよせすましじる	○	牛乳、さんま、かつお削り節、いちじくかまぼこ、もみじかまぼこ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	こまつな、もやし、にんじん	601 kcal 22.5 g
20 月	ごはん とりにく柠檬じょうゆかけ さんしよくおひたし たぬきじる	○	牛乳、鶏もも肉、かつお削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、炒め油、板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、レモン汁、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいごん、ねぎ、こまつな	506 kcal 24.7 g
21 火	しおラーメン ほうぎょうざ もやしのナムル	○	牛乳、豚もも肉、かまぼこ、豚挽き肉	蒸し中華めん、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、エリンギ、にんじん、たけのこ水煮、もやし、はくさい、キャベツ、にら、ねぎ、こまつな	514 kcal 24.0 g
22 水	あげパン(ごま) ジュリエヌサラダ ポトフ	○	牛乳、短冊ベーコン、豚肩肉、フランクフルト	ミルクパン、上白糖、グラニュー糖、黒すりごま、揚げ油、なたね油、三温糖、じゃがいも	ごぼう、もやし、だいごん、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ	573 kcal 19.8 g
23 木	ごはん さばのみそに やさいのうめしょうゆあえ さわにわん	○	牛乳、鯖、赤みそ、豚もも肉	米、三温糖	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、梅干し、だいごん、干し椎茸、ごぼう、こねぎ	507 kcal 22.0 g
24 金	ごはん ヤニヨムチキン きりぼしのナムル わかめスープ	○	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、絹豆腐、生わかめ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白いりごま、ごま油	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	639 kcal 27.9 g
28 火	<b>いっしょく月間はじゆり口</b> やさいジュース オツカレライス口 (チキンカツカレーライス) ほうれんそうサラダ	○	鶏むね肉、短冊ロースハム	米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、ソフトパン粉、生パン粉、揚げ油、白すりごま、三温糖	やさいジュース(りんご、にんじん)、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、りんご、ほうれんそう、きゅうり、冷凍ホールコーン	609 kcal 20.1 g
29 水	ナポリタン口 おんやさい みかん	○	牛乳、ウィンナー、粉チーズ	スパゲッティ、なたね油、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、マッシュルーム、青ピーマン、はくさい、こまつな、厚生みかん	501 kcal 19.1 g
30 木	ごはん さかなのしおこうじやき きんぴらごぼう口 みそじる	○	牛乳、メルルーサ、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、塩こうじ、炒め油、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま	にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな	515 kcal 23.2 g
31 金	<b>ハロウィン</b> ケチャップライス口 オニオンスープ口 パンブキンスフレ	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏むね肉、クリームチーズ、たまご、生クリーム	米、有塩バター、炒め油、グラニュー糖、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、冷凍むき枝豆、かぼちゃペースト	585 kcal 20.6 g

(材料・行事などのついでで、こんだてを変更することがあります。)

こんだて きょうしつくくひょう  
**今日の給食目標**

《好き嫌いをしないで食べよう》



は読書クラブ給食です

今月の平均栄養価は中学年  
エネルギー 564kcal  
たんぱく質 23.8g

◆**地場野菜**◆

(岩戸北 三角武久さん)

生育状況により使用予定



《十五夜》

6日(月) みたらし月見団子

10月6日は、1年で最も月がきれいに見えるときとされる「十五夜」です。月見団子は、豆腐を加えて、冷めてももちっとした食感になるように給食室で手作ります。



20日(月) たぬき汁

お肉を食べないお寺の食事で生まれた精進料理です。お肉の代わりにこんにゃくを使うことから、お肉がけけたというこでたぬき汁という名前がつけました。

