

10がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和8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 木	ごはん さばのみそに こまつなのからしあえ みそしる	○	牛乳、鯖、赤みそ、ツナフレック、からし、白みそ、生わかめ	米、三温糖、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、玉葱、ねぎ	507 kcal 21.9 g
2 金	どうぶつの日 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、つきこんにやく、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	569 kcal 21.0 g
5 月	えびピラフ いわしのパンこやき キャベツスープ	○	牛乳、短冊ベーコン、むきえび、いわし	米、炒め油、オリーブオイル、ソフトパン粉	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、しょうが、キャベツ	548 kcal 25.3 g
6 火	ごはん とりくのレモンじょうゆがけ さんしょくおひたし 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、板こんにやく、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、だいこん、ねぎ、こまつな	506 kcal 24.7 g
7 水	ごはん ちゅうかにくじゃが かぶのスープ	○	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉	米、じゃがいも、つきこんにやく、なたね油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、チンゲンサイ、きくらげ、エリンギ、かぶ、はくさい	526 kcal 23.7 g
8 木	わふうおろしスパゲッティ グリーンサラダ かき	○	牛乳、ツナフレック、からし	スパゲッティ、オリーブオイル、三温糖、なたね油	だいこん、ほんしめじ、ブロッコリー、キャベツ、冷凍むき枝豆、玉葱、かき	568 kcal 24.0 g
9 金	のおヨーグルト(ブルーベリー) セルフリヤキチキンバーガー (ミルクパン/てりやきチキン) 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、きゅうり、にんにく、にんじん、玉葱、かぶ、セロリ、トマト缶	546 kcal 23.4 g
13 火	さつまいもの日 さつまいもごはん さばのおやき やさいのこまざるあえ みそしる	○	牛乳、鯖、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、もち米、さつまいも、三温糖、白すりごま、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ	511 kcal 20.9 g
14 水	スパゲッティミートソース おんやさい ぶどう	○	牛乳、短冊ベーコン、豚挽き肉、からし	スパゲッティ、なたね油、三温糖	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶、もやし、こまつな、巨峰	647 kcal 27.4 g
15 木	もののこの日 ごはん つくねのごまじょうゆがけ やさいのゆかりあえ きのこじる	○	牛乳、絞豆腐、鶏もも肉、豚もも肉	米、三温糖、生パン粉、ソフトパン粉、なたね油、ごま油、かたくり粉、白いりごま、板こんにやく	ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、ゆかり粉、ごぼう、だいこん、干し椎茸、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ	588 kcal 26.2 g
16 金	世界食料デー・国際農産物の日 あしたばパン いとかんてんとやさいのあえもの さといものクリームシチュー	○	牛乳、糸寒天、からし、鶏むね肉、粉チーズ、生クリーム、白みそ	あしたばパン、三温糖、ごま油、さといも、なたね油、有塩バター、薄力粉	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、ブロッコリー	538 kcal 24.3 g
19 月	食育の日 ごはん さんまのかばやき いそかあえ ぶきよせすましじる	○	牛乳、さんま、かつお削り節、いちようかまぼこ、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	603 kcal 22.6 g
20 火	たかなチャーハン はくさいとにくだんごのスープ りんご	○	牛乳、豚肩肉、むきえび、豚挽き肉	米、炒め油、ごま油、かたくり粉、春雨	玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、たけのこ、たかな漬、しょうが、はくさい、もやし、こまつな、りんご	547 kcal 24.0 g
21 水	ピザトースト ごぼういりサラダ ポテトスープ	○	牛乳、ウィンナー、シュレッドチーズ、短冊ベーコン	食パン、なたね油、三温糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、冷凍ホールコーン、キャベツ、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな	500 kcal 21.3 g
22 木	タンメン ぼうぎょうざ 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、きょうざの皮、ごま油、なたね油、三温糖、白いりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、キャベツ、はくさい、もやし、たけのこ、にら、ねぎ、こまつな	534 kcal 25.5 g
23 金	十三夜 ごはん とりくのこうみやき だいずのいそに ごじる	○	牛乳、鶏もも肉、赤みそ、ひじき、大豆、ちくわ、鶏むね肉、油揚げ、白みそ	米、三温糖、なたね油、つきこんにやく、さといも、板こんにやく	にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	576 kcal 30.6 g
26 月	読書月間おはじり日 ソースやきそば まめいりやさいチップス みかん	○	牛乳、豚もも肉、青のり、大豆	炒め油、蒸し中華めん、揚げ油、じゃがいも、さつまいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、かぼちゃ、みかん	534 kcal 21.1 g
27 火	ごはん さかなのピリからやき きんぴらごぼう かきたまじる	○	牛乳、メルルサ、絹豆腐、たまご	米、三温糖、炒め油、つきこんにやく、白いりごま、かたくり粉	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、こまつな	525 kcal 25.8 g
28 水	メープルトースト マカロニサラダ かぼちゃのスープ	○	牛乳、短冊ボンレスハム、短冊ベーコン、鶏むね肉、生クリーム	食パン、有塩バター、メープルシロップ、上白糖、マカロニ、オリーブオイル、三温糖、炒め油、薄力粉	冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、しょうが、かぼちゃ	592 kcal 19.9 g
29 木	ごはん すきやきに みそしる	○	牛乳、豚肩肉、焼き豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、つきこんにやく、なたね油、三温糖	にんじん、ねぎ、はくさい、干し椎茸、こまつな	570 kcal 20.0 g
30 金	🍷ケチャップライス 🍷オニオンスープ 🍷パンブキンスフレ	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏もも肉、クリームチーズ、たまご、生クリーム	米、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	578 kcal 20.5 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。)

10がつのきゅうしょく
今月の給食目標

《好き嫌いをしないで食べよう》

6日(火) 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やくを使うことから、お肉が化けたとい
ことでたぬき汁という名前がつけました。



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 553kcal
たんぱく質 23.5g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

生育状況により使用予定



《十三夜》

23日(金) 大豆の磯煮・呉汁

この時期は、豆や栗の収穫の時期でもあることから、豆名月や栗名月
とも呼びます。豆名月にちなんで、大豆をたっぷり使った和食こんだて
を作ります。