

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
1 火	キャロットライス		牛乳	七分づき米, バター		にんじん	チーズと卵、パン粉をを合わせてふわふわな卵の洋風スープです。
	おからナゲット			油, パン粉, 砂糖	豆腐, おから, とり肉	玉ねぎ	
	イタリアンチーズスープ			パン粉, じゃがいも	卵, 粉チーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, ほうれん草	
	果物(みかん)					みかん	
2 水	ごはん		牛乳	七分づき米			スンドゥブチゲは韓国の料理です。スンドゥブは「豆腐」という意味で豆腐をみそなどで味付けし作ります。
	豆あじの青のり揚げ			でん粉, 油	豆あじ, のり		
	スンドゥブチゲ			油, 三温糖, でん粉	ぶた肉, あさり, 生揚げ, みそ	シヨウガ, ニンニク, 白菜, 長ねぎ, ニラ, 長ねぎ, にんじん, 白菜, シタケ, きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	
	揚げじゃがの中華あえ			じゃがいも, 油, 砂糖, ごま			
3 木	麦ごはん		牛乳	七分づき米, 麦			もうかざめは、低カロリー、高タンパク質の魚です。その他にビタミンや鉄分も多く含まれています。
	魚の西京焼き			砂糖	もうかざめ, 西京みそ	シヨウガ, にんじん, 玉ねぎ, シイタケ, いんげん	
	五目汁			じゃがいも	とり肉, みそ	れんこん, ゴボウ, にんじん, 大根, 長ねぎ	
	ごまあえ			ごま, 三温糖		ほうれん草, もやし	
4 金	豆腐あんかけ炒飯		牛乳	七分づき米, 油, でん粉	卵, ぶた肉, 豆腐	長ねぎ, シヨウガ, ニンニク, チンゲン菜, もやし, 玉ねぎ, にんじん	チンゲン菜は秋に旬を迎える野菜です。カルシウムや食物繊維などが多く含まれています。
	カクテキ			油, 砂糖		大根, きゅうり, 長ねぎ, ニンニク	
	フルーツミックス			こんにやくゼリー		パイン, 甘夏みかん, もも	
7 月	ごはん		牛乳	七分づき米			りんごに含まれているリンゴ酸やクエン酸は、胃腸のはたらきを良くしてくれたり、疲れをとってくれるはたらきがあります。
	ひじきふりかけ			ごま, 三温糖	ひじき, おかか		
	じゃがのそぼろ煮			油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	ぶた肉	シヨウガ, にんじん, 玉ねぎ, シイタケ, いんげん	
	水菜あえ			三温糖		キャベツ, 水菜, もやし	
	果物(りんご)					りんご	
8 火	ゆかりごはん		牛乳	七分づき米, ごま		ゆかり	しゅうまいは肉や野菜などを皮に包んだものを蒸して作る中華料理のひとつです。
	たけのこしゅうまい			でん粉, 油, しゅうまいの皮	ぶた肉	シイタケ, 玉ねぎ, タケノコ, シヨウガ	
	中華スープ			春雨, 油	とり肉, 豆腐	キャベツ, チンゲン菜, 長ねぎ	
	果物(巨峰)					ぶどう	
9 水	さつまいもごはん		牛乳	七分づき米, さつまいも		いんげん	さつまいもは秋から冬に旬を迎えます。風邪予防や疲労回復、肌荒れを予防してくれるビタミンCが多く含まれています。
	魚のマヨネーズ焼き				あかうお	にんじん, 玉ねぎ, エノキ	
	利休汁			じゃがいも, こんにやく, ごま	みそ	にんじん, ゴボウ, 大根, 長ねぎ	
10 木	きのこスパゲッティ		牛乳	スパゲッティ, 油	ベーコン	ニンニク, 玉ねぎ, シタケ, エノキ, マッシュルーム, 万能ねぎ	10月10日は目の愛護デーです。目に良いブルーベリーでデザートを作ります。
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖		きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	
	ブルーベリータルト			アーモンド, 砂糖, タルト	チーズ, 白いんげん豆, 卵	ブルーベリー	
11 金	クッパ		牛乳	七分づき米, 油, 砂糖	ぶた肉, 卵	ニンニク, シヨウガ, にんじん, 大豆もやし, シイタケ, 万能ねぎ	クッパは韓国料理です。「クッ」がスープ、「パ(フ)」がごはんという意味です。ごはんにスープをかけて食べます。
	ししゃもの南蛮漬け			砂糖	ししゃも	長ねぎ, にんじん	
	こんにやくの中華あえ			こんにやく, 油, 砂糖	ハム	キャベツ, コーン, 玉ねぎ	
14 月	<b>スポーツの日</b>						
15 火	舞茸ごはん		牛乳	七分づき米, 油	とり肉	まいたけ, にんじん, いんげん	まいたけは、舞っているような形からその名まえが付いたと言われています。
	さんが焼き			砂糖	とり肉, いわし, みそ, のり	シヨウガ, 長ねぎ	
	もずく汁				豆腐, もずく	エノキ, 小松菜, 白菜, 長ねぎ	
	煮びたし				油揚げ	キャベツ, ほうれん草, にんじん	
16 水	白ごま坦々うどん		牛乳	うどん, 油, ごま, 三温糖	とり肉, 竹輪, 油揚げ, みそ, 豆乳	シヨウガ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ニラ, 長ねぎ	大根を干して乾燥させたものが切干大根です。干すことで甘みも増し、生の大根と比べて栄養も多く含まれています。
	切干サラダ			油, ごま油, 砂糖		切干し大根, 白菜, きゅうり, 玉ねぎ	
	スイートポテト			さつまいも, バター, 砂糖, くり	生クリーム, 調理用牛乳		

※10月10日(木)は11月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

令和6年度

# 10月こんだて

東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
17 木	ブラックカレーライス		牛乳	七分づき米, 油, じゃがいも, ごま, バター, 小麦粉	ぶた肉, ひじき, いんげん豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	ブラックカレーライスには、黒色のものと「〇〇〇」が入っています。 ヒント: 海藻の仲間
	コールスローサラダ			油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
	ぶどうゼリー			砂糖	アガー	ぶどうジュース	
18 金	栗おこわ		牛乳	もち米, 七分づき米, くり, ごま			栗の季節です。栗は余分な塩分を体の外に出してくれます。
	五目卵焼き			油, 砂糖	卵, しらす干し	にんじん, タケノコ, シイタケ, 枝豆	
	田舎汁			さといも, こんにやく	厚揚げ	エノキ, 大根, 長ねぎ, にんじん	
	おひたし			三温糖		小松菜, もやし, きゅうり	
21 月	<b>振替休業日</b>						
22 火	もぶり		ジュリア (白ぶどう)	七分づき米, 油, 三温糖, ごま	ぶた肉, 糸昆布	ショウガ, にんじん, シイタケ, いんげん	鮭のちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。焼いた鮭と野菜を合わせてみそで味付けします。
	鮭のちゃんちゃん焼き			油, 三温糖, バター	さけ, みそ	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん	
	大根のみそ汁				豆腐, みそ	大根, なめこ, 長ねぎ	
	果物(柿)					かき	
23 水	食パン		牛乳	パン			「紅玉」という酸味の強いりんごを使いジャムにします。ほかのりんごと比べてきれいな赤色のジャムを作ることができません。
	手作りりんごジャム			砂糖		りんご, レモン	
	チリコンカン			油, じゃがいも, バター, 小麦粉	ぶた肉, いんげん豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム, セロリ	
	グリーンサラダ			サラダ油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
24 木	韓国風混ぜごはん		牛乳	七分づき米, 油, ごま	ぶた肉, のり	長ねぎ, にんじん, ニラ	いかには「タウリン」という栄養が豊富で体の疲れをとってくれるのはたらきがあります。
	いかのねぎ塩焼き			砂糖, 油	いか	ショウガ, ニンニク, 長ねぎ	
	ビーフンスープ			ビーフン	とり肉, 豆腐	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, キクラゲ	
	ナムル			油, 砂糖		ほうれん草, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, ニンニク	
25 金	かやくごはん		牛乳	七分づき米, 油, こんにやく, ごま, 三温糖	油揚げ	ショウガ, にんじん	関西地方の方言で主にごはんやうどんなどのなかにいれる野菜などをかやくと呼んでいます。
	さんまの筒煮			三温糖	さんま	ショウガ, 梅干し	
	みそ風味沢煮椀			ごま油, じゃがいも	ぶた肉, みそ	ゴボウ, にんじん, 大根, シイタケ, タケノコ, 長ねぎ	
28 月	しぐれごはん		牛乳	七分づき米, しらたき, 三温糖, ごま	ぶた肉	しょうが, 玉ねぎ	しぐれはしょうがを加えた佃煮のことをいいます。給食では豚肉としょうがを甘辛く煮てごはんに混ぜます。
	さつま汁			油, さつまいも	とり肉, 豆腐, みそ	ゴボウ, にんじん, 長ねぎ	
	千草あえ			油	卵	小松菜, もやし	
	果物(みかん)					みかん	
29 火	ごはん		牛乳	七分づき米			めひかりは15cmくらいの小さな魚です。目が青く光っているのが特徴です。
	めひかりのから揚げ			でん粉, 油	めひかり		
	豆腐の四川風			油, 三温糖, でん粉	ぶた肉, 豆腐, うずら卵	ニンニク, にんじん, タケノコ, 白菜, 玉ねぎ, シイタケ	
	キクラゲの中華あえ			油, 砂糖, ごま	ハム	キクラゲ, もやし, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
30 水	コーンピラフ		牛乳	七分づき米, バター		コーン, パセリ	ファラフェルは中東の料理です。豆をすりつぶしてからコロッケのように丸めて油で揚げます。
	ファラフェル			油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 砂糖	いんげん豆, ひよこ豆	にんにく, 玉ねぎ	
	ジュリエンスープ				ベーコン	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, 小松菜	
	ツナと大根のサラダ			油, 砂糖	ツナ	だいこん, きゅうり, 玉葱	
31 木	みそラーメン		牛乳	中華めん, 油, バター, ごま	焼き豚, みそ	ショウガ, ニンニク, もやし, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, コーン	ハロウィンにちなんでかぼちゃの蒸しパンを作ります。
	華風あえ			油		ほうれん草, もやし	
	かぼちゃ蒸しパン			小麦粉, 砂糖, バター	卵, 調理用牛乳	かぼちゃ	

\*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

\*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

【3,4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	610
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.1
脂質(g)	14.4~21.7	20.0