

10月

こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質塩分	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
1火	くるめふりかけごはん	いちご味	米, ごま油, 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	695 kcal	今月の給食目標は「好き嫌いしないで食べよう」です。給食はみなさんの健康と成長を考えた献立を作成しています。嫌いな食品を残さず栄養バランスが悪くなりません。苦手な食品もまずは一口食べてみましょう。1日は東久留米市の誕生日です。市内産の食材を使ったメニューです。
	さばの文化干し		白米粉, 柳久保小麦, 小麦粉	さばの文化干し	鶏肉, 油揚げ	24.4 g	
	柳久保すいとん		ごま油, 砂糖, ごま	糸寒天	にんじん, はくさい, しいたけ, ほうれんそう, ながねぎ	1.8 g	
	糸寒天サラダ				キャベツ, きゅうり, たまねぎ		
2水	たまごチャーハン	牛乳	米, 油	たまご, 焼き豚	ながねぎ, にんじん	738 kcal	10月2日は豆腐の日
	豚レバーのかりん揚げ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	27.9 g	
	春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし, しいたけ	2.0 g	
	根菜チップサラダ		じゃがいも, でん粉, 油, 砂糖		ごぼう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ		
3木	トカナ(豚肉のトマト煮)	牛乳	米, 油, コーンスターチ	豚肉, ひよこ豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	722 kcal	トカナはモルドバの郷土料理です。たっぷりの玉ねぎと豚肉を炒め煮した料理です。モルドバはルーマニアとウクライナの間にあります。東欧には日本人でも食べやすい郷土料理がたくさんあります。
	ハムサラダ		油, 砂糖	ポークハム	だいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ	21.7 g	
	おさつマフィン		アーモンド, さつまいも, 無塩バター, 砂糖, 小麦粉	たまご, 調理用牛乳		1.4 g	
4金	もち麦ごはん	牛乳	米, もち麦			742 kcal	語呂合わせで、10月2日は豆腐の日、4日はいわしの日です。
	いわしのかば焼き		でん粉, 油, 砂糖	いわし	しょうが	27.5 g	
	けんちん汁		さといも, こんにゃく	豆腐	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	2.3 g	
	きゅうわかめえ		ごま油, 砂糖	きゅうわかめ	きゅうり, もやし		
りんご				りんご			
7月	クッパ	牛乳	米, ごま油	たまご, 鶏肉	にんじん, だいこん, しいたけ, 万能ねぎ, たけのこ	615 kcal	10月8日は骨と関節の日です。骨を丈夫にするカルシウムをたくさん含む食材を使ったメニューです。残念ながら骨は急に頑丈にはなりません。骨を丈夫にするコツはカルシウムを「コツコツ(骨骨)」摂取することです。
	さかなのピリットジャン		でん粉, 油, 砂糖	モウカザメ	しょうが, にんにく	28.5 g	
	パンバンジーサラダ		ごま, 砂糖	鶏肉	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく	2.0 g	
8火	ほねと骨太ピラフ	牛乳	米, 油, バター	ちりめんじゃこ, 鶏肉, おかか, サイコロチーズ	たまねぎ	711 kcal	
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	28.7 g	
	とうりゅう豆乳コーンスープ			鶏肉, いんげん豆, 豆乳, 調理用牛乳	ホールコーン, クリームコーン, たまねぎ, にんじん	2.3 g	
	青菜のサラダ		油		こまつな, もやし, にんじん, たまねぎ		
9水	お好み焼き風ナン	牛乳	ナン, ノンエッグマヨネーズ	豚肉, ピザチーズ, あおりの粉, おかか	しょうが, キャベツ	614 kcal	インド料理の主食用ナンに関する郷土料理お好み焼きの具を乗せてオーブンで焼きます。
	ビーンズポトフ		じゃがいも	ウィンナー, 豚肉, 大豆, むぎ枝豆	たまねぎ, にんじん, だいこん	25.7 g	
					みかん	2.0 g	
10木	スパゲティナポリタン	牛乳	スパゲティ, 油	ポークウィンナー	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんにく	652 kcal	10月10日は目の愛護デーです。パソコンやタブレットの使用が日常化し、目の健康に悪い影響が出ています。長時間使い続けない。目を休ませる時間を作るなど気を付けましょう。
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	ひよこ豆	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	22.6 g	
	ブルーベリータルト		砂糖, アーモンド粉, タルト	チーズ, たまご	ブルーベリー, レモン	2.1 g	
11金	カレーライス	牛乳	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	豚肉, いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	614 kcal	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	19.5 g	
	みかんゼリー		砂糖	アガー	オレンジジュース, みかん缶	1.8 g	
15火	じゅうさんや十三夜ごはん(栗おこわ)	牛乳	米, もち米, 栗, ごま			621 kcal	15日は十三夜です。秋になると朝晩は冷え込み空気が澄んできます。夜空に浮かぶ月もはつきり見えるようになります。秋の美りに感謝をする十三夜は別名栗名月とも呼ばれています。
	たまご焼き		油	たまご, 鶏肉, 大豆	たまねぎ, にんじん, たけのこ	23.8 g	
	ごもくじゅう五目汁		さといも, こんにゃく	豆腐, 油揚げ, みそ	だいこん, ほんしめじ, ながねぎ, にんじん	2.1 g	
	こまつな小松菜とツナのあえ物		砂糖	ツナ	こまつな, もやし		
16水	キムチチャーハン	牛乳	米, ごま油	豚肉	しょうが, にんにく, ながねぎ, キムチ	596 kcal	
	さかななつた魚の竜田あげ		でん粉, 油	ホキ	しょうが	26.0 g	
	ちゅうか中華スープ		ごま油	鶏肉, 豆腐	えのきたけ, こまつな, ながねぎ	2.4 g	
	ポテトチンジャオロース		じゃがいも, ごま油	豚肉	にんにく, しょうが, ピーマン		



次回の学校徴収金(給食費)の引き落とし日は10月10日です。前日の9日(水曜日)までにご入金をお願いします。給食費の月額と各学年の教材費を合わせた金額を残高不足にならないようご入金をお願いいたします。





日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質塩分	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
17木	メキシカンライス		米, 油	ウィンナー, むぎ枝豆	たまねぎ, ホールコーン	674 kcal	栗入りのきんとんの周りにそうめんを付けて揚げるいがり坊やは2年ぶりの登場です。栗は、縄文時代の遺跡からも発見され大昔から食用にされていたことが分かります。
	スペイン風オムレツ		じゃがいも, 油, 砂糖	たまご, ハム	たまねぎ	23.7 g	
	白菜のミルクスープ		油, マカロニ	ベーコン, 調理用牛乳	はくさい, ながねぎ, にんじん, マッシュルーム	2.2 g	
	果物 (みかん)				みかん		
18金	ごはん		米			747 kcal	
	家常豆腐		油, 砂糖, ごま油, でん粉	豚肉, 生揚げ, みそ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ながねぎ, しいたけ, こまつな, たまねぎ	24.7 g	
	ナムル		ごま油, 砂糖		だいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ	2.4 g	
	いがりぼうや		さつまいも, くりの甘露煮, 砂糖, 無塩バター, 小麦粉, そうめん, 油	生クリーム			
22火	ごはん		米			636 kcal	天ぶら衣に青のりを加えて揚げる磯辺あげは、のりの風味を感じる料理です。のりの養殖は佐賀県や福岡県が有名ですが、東京湾でも生産されています。かつては「江戸紫」と表現され、東京都の旗にも使用されています。
	焼きししゃも			ししゃも	29.2 g		
	八珍豆腐		油, でん粉	豚肉, えび, 豆腐, うずら卵	にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, チンゲン菜	2.2 g	
	大豆もやしサラダ		ごま油, 砂糖		だいずもやし, にんじん, きゅうり, たまねぎ		
23水	高野豆腐のそぼろ丼		米, 油, 砂糖	鶏肉, 凍り豆腐	しょうが, にんじん, しいたけ	663 kcal	
	ちくわの磯辺あげ		でん粉, 油	焼き竹輪, あおりの粉		25.4 g	
	つぼん汁		こんにゃく	鶏肉	だいこん, にんじん, ごぼう, はくさい, ながねぎ, しいたけ	1.8 g	
	果物 (りんご)				りんご		
24木	ごはん		米			689 kcal	24日は秋が旬のさんまと果物の柿を提供します。今年は夏が長く、とても暑かったので、暦と実際の季節がずれ、献立で旬の食材を使うタイミングが合うのかとても悩みました。八百屋さんから果物や野菜の出荷情報を教えてもらいながら献立をたてました。
	さんまの筒煮		砂糖	さんま	しょうが	27.2 g	
	利休汁		じゃがいも, こんにゃく, ごま	みそ	にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ	2.0 g	
	青菜のじゃこあえ		ごま油	ちりめんじゃこ	こまつな, もやし, にんじん		
25金	わかめご飯		米	わかめ		638 kcal	
	ジャンボぎょうざ		ぎょうざの皮, でん粉, 油	豚肉	にら, ながねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが	21.3 g	
	もやしスープ		ごま油	鶏肉	もやし, チンゲン菜, たけのこ, はくさい, にんじん	2.2 g	
	果物 (みかん)				みかん		
28月	舞茸ごはん		米	鶏肉, 油揚げ	まいたけ, にんじん, いんげん	616 kcal	10月27日から読書に親しむ読書旬間が始まります。本を読んでいると、おいしい食事シーンに出会うことがあります。
	秋鮭の塩焼き			さけ		33.8 g	
	大豆が変身したみそ汁		じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 油揚げ, 豆腐, 大豆, むぎ枝豆, みそ	だいこん, ながねぎ	2.1 g	
	白菜のあえもの		ごま油		はくさい, きゅうり		
29火	タンタン麺		中華めん (卵不使用), 油, ごま砂糖, ごま油	豚肉, みそ, 豆乳	しょうが, にんにく, ながねぎ, たけのこ, もやし	603 kcal	28日「すがたをかえる大豆」 29日「ゆうすげ村の小さな旅館」 30日「11匹のねことあほうどり」 より、それぞれの本に出てくるメニューを給食で提供します。物語が気になる人は図書室に行ってお読みください。
	うさみだいのんのサラダ		油		だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	19.6 g	
	スイートポテト		さつまいも, 砂糖, バター	生クリーム, たまご		1.6 g	
	ごはん		米			711 kcal	
30水	11匹のねこのコロッケ		じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	豚肉, たまご	にんじん, たまねぎ	24.2 g	
	きんぴら汁		油, 糸こんにゃく	豚肉	れんこん, ごぼう, にんじん	1.7 g	
	丸ごとわかめサラダ		ごま油	くきわかめ, わかめ	きゅうり, もやし, たまねぎ		
	アップルシナモントースト		黒砂糖パン, 砂糖, 無塩バター		りんご, レモン	701 kcal	
31木	スパイシーいかフライ		でん粉, 油	いか	にんにく, しょうが	29.2 g	
	パンブキンスープ		じゃがいも	いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ	1.6 g	
	かいそう海藻サラダ		油		だいこん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。
アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。



秋〜秋〜秋〜秋〜秋

秋が旬のおいしい食材には、夏の暑さで弱った体を回復させる栄養と冬に向けて病気に負けない強い身体をつくる栄養が含まれています。給食でもたくさん提供するので楽しみにしてください。

