

令和6年度 10月の献立表(おもて)

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子














日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				E値 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考 
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
1日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			594 kcal	 東久留米産食材 (太字で表記しています。) 今月も、地場野菜などをたくさん届けていただきます。 ○村野さん:小松菜、にんにく、大根、 ○奈良山園の野崎さん(無農薬で栽培):かぼす、さつまいも ○たかはし農園の高橋さん:生椎茸
	鶏肉と大根のさっぱり黒酢煮		とりにく	さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん	こんぶ さけ こしょう くろず しょうゆ みりん	23.2 g	
	小松菜のごま和え			しろごま さとう	こまつな キャベツ もやし	だし:こんぶ	1.6 g	
	ふじ				りんご			
2日 (水)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			597 kcal	 かぼす 時期:9~10月
	ホキの唐揚げ		ホキ	でんぶん あぶら	しょうが かぼす	うすくちしょうゆ こしょう しお みりん すしょうゆ	24.6 g	
	~野崎さんのかぼすを添えて~		わかめ	あぶら しろごま さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	わかめときゃべつのごま酢和え		あぶらあげ あかみそ しろみそ		だいこん ながねぎ			
3日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			619 kcal	 さつまいも 時期:8月~春 さつまいもの収穫は、初秋から始まりますが、適温で貯蔵することで、「春が旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘さが増していきます。
	豆腐とさつま揚げのうま煮		とりにく さつまあげ とうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ たけのこ(みずい) にんじん はくさい	さけ しお みりん うすくちしょうゆ しょうゆ	23.1 g	
	白菜と小松菜のおかか和え		かつおぶし		はくさい こまつな もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	さつま芋のレモン煮			さつまいも さとう	レモン			
4日 (金)	豚肉ときのこのバラ寿司		ぶたにく きざみのり	ななぶづきまい さとう あぶら はつがげんまい しろごま	ごぼう しょうが ぶなしめじ えのきたけ しいたけ いんげん	すしお さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	604 kcal	 国産レモン 旬:10月(早生)~3月
	金時豆の煮豆		あかいんげんまめ	さとう		だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	23.5 g	
	白菜と油揚げのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ		はくさい にんじん ながねぎ		1.9 g	
7日 (月)	手作りチーズポテトパン		ぎゅうにゅう ピザチーズ	こむぎ さとう こめ バター じゃがいも		ドライイースト ベーキングパウダー	602 kcal	 きのこ 時期:9~11月 ※菌床栽培では通年収穫
	鶏肉と白菜のホワイトシチュー		ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こめ バター	だいこん はくさい にんじん たまねぎ チンゲンさい	しお こしょう しろワイン しょうゆ す	27.6 g	
	ひよこ豆入りごまドレッシングサラダ		ひよこめ	あぶら ねりごま さとう	キャベツ にんじん きゅうり	だし:とんこつ とりから	2.0 g	
8日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			606 kcal	 かぼちゃ 時期:7~11月中旬 収穫は夏ですが、秋から冬にかけて保存すると、熟成してホクホクになっておいしくなります。  高橋さんの生しいたけ 産地:東久留米市 肉厚で、くせのない生しいたけは、苦手な子でも食べやすいです。
	いかの葱塩焼き		いか	ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ	さけ うすくちしょうゆ しょうゆ コチジャン	30.2 g	
	キャベツとわかめの梅昆布和え		わかめ こんぶ		きゅうり もやし キャベツ しょうが うめぼし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.1 g	
	かぼちゃと生揚げのみそ汁		なまあげ あかみそ しろみそ		たまねぎ にんじん かぼちゃ			
9日 (水)	木の葉丼		かまぼこ たまご	ななぶづきまい さとう あぶら でんぶん はつがげんまい	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ みつば	しょうゆ みりん さけ	604 kcal	 新高(梨) 時期:9~10月
	モロッコいんげん油揚げのごま和え		あぶらあげ	ねりごま さとう しろごま	モロッコいんげん もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	24.1 g	
	<small>いいたか新高</small>				なし		1.9 g	
10日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			585 kcal	 小松菜 一番の旬は冬ですが、暑さが去ると共に徐々においしい時期を迎えます。
	レバーの香味揚げ		ぶたレバー	でんぶん あぶら	しょうが ながねぎ にんにく	さけ しょうゆ みりん よねず	23.7 g	
	小松菜とキャベツの昆布和え		こんぶ	さとう	キャベツ もやし にんじん こまつな	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
11日 (金)	里芋の炊き込みごはん		あぶらあげ とりにく	ななぶづきまい さとう いも さとう	こねぎ	うすくちしょうゆ さけ みりん しお りんごす こしょう	614 kcal	 大根 春大根(4~6月)、 夏大根(7~9月)、 秋冬大根(10~翌年3月)
	大根とツナのサラダ		ツナ どうにゅう	しろごま あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん		23.0 g	
	なめこ豆腐のみそ汁		とうふ、あかみそ しろみそ		なめこ ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	栗100%の栗きんとん			くり てんさいとう				
15日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			631 kcal	 蕪 時期:3~5月、10~11月 蕪の旬は2回あります。  おはなし給食 みなさんは読書の秋に、どんな本を読むのでしょうか。給食では、「給食室のいちにち」をはじめ、11月までの間に本の紹介と、本に出てくる食べ物と給食で再現します。給食を入り口に、本の世界に入ってみましょう♪
	豚肉とごぼうの時雨煮		ぶたにく	あぶら しろごま	ごぼう しょうが	さけ しお みりん しょうゆ からし いちみつとうがらし	27.2 g	
	キャベツとわかめのからし和え		わかめ	さとう	キャベツ にんじん もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.1 g	
	かぶのみそ汁		なまあげ あかみそ しろみそ		たまねぎ かぶ			
16日 (水)	秋野菜カレーライス		とりにく	ななぶづきまい こむぎ はつがげんまい あぶら バター さつまいも	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん ホールトマト ほんしめじ かぼちゃ れんこん	クミン しょうゆ クミン あかワインクローブ オ ールスパイス しょうゆ ガラムマサラ カルダモン パプリカ オレガノ ナツメグ ターメリック カレー こしょうのうすソース パズル だし:とんこつ とりから	653 kcal	 「給食室のいちにち」の カレーライスとサラダ 毎日食べている給食は、どんな風に教室に届くのかな?給食室では何をしているの?給食室の中をのぞいてみよう!
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			オリーブオイル さとう	ブロッコリー キャベツ にんにく あかパプリカ ホールコーン レモン		22.1 g	
	シナノスイート				りんご		2.0 g	

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

令和6年度 10月の献立表(うら)

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
17日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			598 kcal	 鮭 時期:10~12月  りんご 各種 時期:10月~ (特別栽培のものを購入しています)
	鮭の唐揚げおろしソース		さけ	でんぶん あぶら	しょうがたまねぎ にんにく だいこん レモンかじゅう	さけしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しおす	28.2 g	
	わかめのささみ和え		とりささみにく わかめ	あぶら さとう しろごま	きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	こんぶ さばぶし	2.0 g	
	なすと生揚げのみそ汁		なまあげ わかめ あかみそ		たまねぎ なす ながねぎ			
18日 (金)	ちゃんぽん	牛乳	ぶたにく いか なたと うずらたまご	ちゅうがめん ごまあぶら あぶら	にんにくしょうがたまねぎ もやし キャベツ きくらげ ながねぎ ほしいたけ にんにく	さけしお こしょう うすくちしょうゆ こしょう	600 kcal	 毎月19日は食育の日 ●長崎県の料理 ちゃんぽんは、長崎県の給食でも大人 気のメニューです。 農水省のHPにも、 「うちの郷土料理」 が紹介されています。 ぜひご覧ください。 
	ハトシ		えびすりみ いか	しよくパン あぶら	たまねぎ		27.7 g	
	かんころもち			さつまいも もちごめ さとう		だし:とんこつ とりから	2.1 g	
22日 (火)	ベーコンと舞茸のごはん	牛乳	ベーコン	ななぶづきまい あぶら	ごぼう ましたけ		588 kcal	 里芋 時期:9~12月(収穫は9月)
	大豆とキャベツのごま和え		だいず	さとう しろごま	キャベツ にんじん きゅうり	みりん しょうゆ こしょう しおす	22.3 g	
	里芋の衣かつぎ			さといも		だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.1 g	
	かきたま汁		とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ ほしいたけ こまつな			
23日 (水)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			665 kcal	 さんま 時期:10月頃 近年は、地球温暖化による海水温の 上昇で、たくさんの魚の漁獲時期がず れたり、漁獲量が激減したりしていま す。今年は昨年より少し漁獲量が増え たようです。
	さんまの塩焼き		さんま			すしお しょうゆ みりん さけ	31.0 g	
	小松菜と油揚げのおひたし		あぶらあげ		キャベツ こまつな もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	豚汁		ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	ごまあぶら こんにやく さといも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ			
24日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			586 kcal	 蓮根 時期:9~1月  「どこからきたの?おべんどう」 の卵焼き あじフライは海で泳いでいるわけは ないし、卵焼きも野原を歩いているわけ ではありません。いつも当たり前 に見えるものに注目してみる物語。
	なめたけ入り卵焼き		ぶたひきにく とうふ たまご	あぶら さとう	ほしいたけ にんじん えのきたけ いんげん	さけしょうゆ しお みりん いちみつ とうからし	24.3 g	
	れんこんの梅きんぴら		あぶら いとこんにやく さとう しろごま	あぶら いとこんにやく さとう しろごま	れんこん にんじん うめぼし モロッコいんげん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
	じゃが芋と小松菜のみそ汁		なまあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな ながねぎ			
25日 (金)	なすときのこのトマトソーススパゲティ	牛乳	ベーコン	スパゲティ あぶら オリーブオイル	にんにくセロリ しいたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト なす	しお ウスターソース トマトケチャップ こしょう ちゅうのうソース しお バジル オレガノ しろワイン りんごす こしょう 粒マスタード シナモン	656 kcal	 「おかしなおかし」の アップルパイ 舞台はスイーツ スポーツ センター。 ゆかいなお菓子たちが、みんな 楽しんでます。何をしていますの でしょう?
	えびとじゃが芋のサラダ		むきえび	じゃがいも さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ		22.8 g	
	アップルパイ			パイシート さとう	りんご	だし:とんこつ とりから	2.1 g	
28日 (月)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい きび はつがげんまい			593 kcal	 「あしなが」のハンバーグ すりりとした美しい犬あしながと、のら 犬のケンと仲間たちが出会いました。み んなのうわさ話を信じたケンがとった行 動は...
	ハンバーグ		ぶたひきにく おから とうふ	なたねあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ	しお ナツメグ こしょう ウスターソース しょうゆ あかワイン すこしょう バジル	23.9 g	
	キャベツとミニトマトのサラダ			オリーブオイル さとう	キャベツ みずな にんじん きゅうり ミニトマト ホールコーン にんにく レモンかじゅう	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.2 g	
	わかめとじゃが芋のみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ わかめ	じゃがいも	もやし			
29日 (火)	さつま芋とコーンのピラフ	牛乳	ツナ	ななぶづきまい バター さつまいも	たまねぎ ホールコーン		707 kcal	 「おしりたんてい」の さつまいも料理のフルコース にぎやかな町のまん中に、1件の探偵 事務所がありました。そこへ訪ねてきた 1人の女性...それから始まるむらさきぶ じんの暗号事件の結末ははにかに!?
	秋野菜の米粉クラムチャウダー		とりにく こうやどうふ いんげんまめ きゅうり ゆう	さつまいも こめ バター	たまねぎ にんじん れんこん しょうが ながねぎ バセリ	さけうすくちしょうゆ しろワイン カラーこ しお こしょう とりから みりん	22.7 g	
	スイートポテト		きゅうり ゆう たまご	さつまいも バター てんさいどう しろごま			1.7 g	
30日 (水)	黒砂糖パン	牛乳		くろざとうパン(国産小麦)			573 kcal	 真鯖 時期:10~12月  温州みかん(早生) 産地:和歌山県 時期:旬の盛りは11月~1月
	なすのミートグラタン		きゅうり ゆう ぶたひきにく ピザチーズ	あぶら じゃがいも パンこ	なす にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム ホールトマト	トマトケチャップ しお こしょう ナツメグ あかワイン すこしょう	22.9 g	
	コンドレッシングサラダ			オリーブオイル はちみつ	クリームコーン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		2.4 g	
	シナノゴールド				りんご			
31日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			669 kcal	基礎調味料・食材等 米(七分づき):国産米ブレンド 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖、てんさい糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)
	鯖の文化干し		さばのぶんかぼし		レモンかじゅう	しょうゆ さけみりん	27.3 g	
	水菜とキャベツのおひたし		あぶらあげ		こまつな みずな もやし ほんしめじ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	利休汁		とうふ あかみそ しろみそ	じゃがいも ねりごま	だいこん えのきたけ こまつな			
	早生みかん				みかん			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。