

# よていにこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				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		
1	火	クッパ	牛乳	七分づき米,油,ごま油	豚肉,卵	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,だいずもやし,干し椎茸,万能ねぎ	595 kcal	<b>1日 クッパ</b> クッパは韓国料理の一つで、ごはんのスープをかけて食べます。日本のお茶漬けのような料理です。給食では豚肉やもやし、卵などの具沢山のスープを作るので、ごはんにかけて食べてください。
		小松菜とじゃこのナムル		ごま油,油,白いりごま	ちりめんじゃこ	ごまつな,もやし,ながねぎ,たまねぎ	24.1 g	
		のり塩ビーンズ		じゃがいも,でん粉,油	大豆,あおのり			
2	水	舞茸ごはん	牛乳	七分づき米	油揚げ	まいだけ,にんじん,いんげん	570 kcal	
		豆あじの南蛮漬け		でん粉,油,三温糖	豆あじ	ながねぎ	25.5 g	
		豚汁		油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
		ぶどう				ぶどう		
3	木	ナンピザ	牛乳	ナン,オリーブ油,マヨネーズ	ツナ,ピザチーズ	にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,ホールコーン	587 kcal	<b>3日 さつまいもシチュー</b> さつまいものおいしさを表す言葉に、江戸と川越の距離をもじった「栗（九里）より（四里）うまい十三里」というものがあります。今月は旬のさつまいもをシチューにします。
		さつまいもシチュー		さつまいも,小麦粉,バター	鶏肉,いんげんまめビュレ,牛乳	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	28.0 g	
		たこのサラダ		油	海藻ミックス,たこ	ごまつな,きゅうり,たまねぎ		
4	金	ご飯	牛乳	七分づき米			638 kcal	<b>8日 骨と関節の日</b> 10月8日は、「ホネ」の「ホ」が「十」と「八」に分けられることから、10月8日は「骨と関節の日」なのだそうです。スポーツの日も近いので、日々の運動や食事を通して、骨の健康について考えてみませんか。 給食では、骨の材料になるカルシウムを多く含む食材を多く使ったメニューを出します。
		焼きししゃも			ししゃも		27.4 g	
		ジャチャンドウフ 家常豆腐		油,砂糖,ごま油,でん粉	豚肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこの水蒸,キャベツ,ながねぎ		
		きくらげの中華あえ		ごま油,油,白いりごま		きくらげ,もやし,きゅうり,たまねぎ		
		りんご				りんご		
7	月	昆布ごはん	牛乳	七分づき米,白いりごま			605 kcal	
		お好み卵焼き		でん粉,油,砂糖	豚肉,卵,青のり	キャベツ,ながねぎ,しょうが	25.7 g	
		けんちん汁		じゃがいも,油,こんにゃく,砂糖	豆腐,油揚げ	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ		
		チンゲン菜のごまサラダ		白すりごま,練りごま		チンゲン菜,もやし,きゅうり		
8	火	骨太ピラフ	牛乳	七分づき米,バター	ちりめんじゃこ,鶏肉,おかか	たまねぎ	571 kcal	
		鶏肉と豆乳のシチュー		油,じゃがいも,小麦粉,バター	鶏肉,いんげん豆ビュレ,豆乳,牛乳	キャベツ,にんじん,セロリ,たまねぎ	22.1 g	
		青菜のサラダ		油		ごまつな,もやし,ホールコーン		
		りんご				りんご		
9	水	きなこ揚げパン	牛乳	コッパン,油,砂糖	きな粉		584 kcal	<b>10日 目の愛護デー</b> 10月10日は、10を横に倒すと眉毛と目に見えることから、目の愛護デーとされています。給食では、ブルーベリーを給食室で煮て作ったソースをかけたヨーグルトが出ます。
		スープワンタン		油,ウェーブワンタン	豚かた肉	たけのこ水蒸,にんじん,もやし,きくらげ,ながねぎ,ごまつな	21.6 g	
		大根サラダ		油,砂糖,白いりごま	おかか	だいこん,きゅうり,たまねぎ		
		みかん				みかん		
10	木	ハヤシライス	牛乳	七分づき米,油,小麦粉,バター	豚肉,生クリーム,いんげんまめビュレ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶	681 kcal	
		ツナサラダ		油	ツナ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	23.6 g	
		ブルーベリーヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	ナタデココ,ブルーベリー,レモン汁		
11	金	人参ふりかけごはん	牛乳	七分づき米,ごま油	しらす干し	ごまつな,にんじん	624 kcal	<b>15日 十三夜</b> 秋の収穫に感謝したり、お月見をしたりする日です。十三夜は栗や豆がたくさん収穫できる季節なので、別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗をつかってもち米100%のおこわを作ります。
		揚げだし豆腐おろしがけ		でん粉,油,三温糖	押し豆腐	万能ねぎ,だいこん	22.4 g	
		きんぴら汁		油,じゃがいも,糸こんにゃく	豚肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,ながねぎ		
15	火	栗おこわ	牛乳	もち米,くり,黒いりごま			596 kcal	
		鶏のしょうが焼き			鶏肉	しょうが	24.4 g	
		のっぺい汁		こんにゃく,さといも	生揚げ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
		小松菜と白菜のおひたし		三温糖		ごまつな,はくさい		

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				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		
16	水	胚芽食パン	牛乳	胚芽食パン			583 kcal	<b>16日</b> <b>手作りりんごジャム</b> 紅玉という皮が真っ赤なりんごを使って手作りジャムを作ります。紅玉は酸味の強いりんごで、加熱すると甘味が増すため、ジャムを作るにはぴったりな種類です！皮も入れてきれいなピンク色に仕上げます。
		手作りのりんごジャム		砂糖		りんご、レモン汁	25.3 g	
		秋鮭のシチュー		油、じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、ひよこまめピューレ、鮭、牛乳	たまねぎ、ほんしめじ、グリーンピース		
		アーモンドサラダ		アーモンドスライス、油、はちみつ		にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ		
17	木	豚キムチ丼	牛乳	七分つき米、ごま油、しらたき、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、白菜キムチ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら	607 kcal	
		中華コーンスープ		ごま油	鶏肉、卵	ホールコーン、クリームコーン、なごねぎ、たけのこの水煮、にんじん	24.7 g	
		梨				なし		
18	金	麦ご飯	牛乳	七分つき米、押麦			568 kcal	<b>18日</b> <b>いわしのマヨパン粉焼き</b> いわしをにんにくやマヨネーズで味付けし、パン粉をかけた洋風の魚料理です。ごはんにもよく合います。
		いわしのマヨパン粉焼き		オリーブ油、マヨネーズ、パン粉	いわし	にんにく	22.9 g	
		ニラ玉スープ		じゃがいも、ごま油	豆腐、生わかめ	にら、チンゲン菜		
		糸寒天のごま酢和え		白いりごま、三温糖、油	糸寒天	キャベツ、きゅうり		
22	火	焼き鳥丼	牛乳	七分つき米、糸こんにゃく、油、三温糖、でん粉	鶏肉、さざみのり	ながねぎ	598 kcal	<b>24日</b> <b>さんまのかば焼き丼</b> 秋が旬のさんまを、油で揚げてたれを絡め、かば焼き風にしていただきます。
		根菜のごま汁		じゃがいも、こんにゃく、白すりごま	豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、れんこん、にんじん、えのきたけ、こまつな	26.3 g	
		梨				なし		
23	水	ご飯	牛乳	七分つき米			585 kcal	
		海鮮の春雨煮込み		油、春雨、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉、むきえび、いか、ほたて	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、きくらげ、赤ピーマン、ピーマン	26.0 g	
		茎わかめのごま風味		ごま油、油、白すりごま	くきわかめ	キャベツ、きゅうり、もやし		
		マスカット				マスカット		
24	木	さんまのかば焼き丼	牛乳	七分つき米、でん粉、油、砂糖	さんま	しょうが	610 kcal	<b>25日</b> <b>いがぐりぼうや</b> 日本の秋を代表する木の実、くりを使ったデザートです。いがぐりに見立てて、さつまいもやくりを丸めた生地に、そうめんをつけて揚げて作ります。
		なめこ汁			生わかめ、豆腐、白みそ、赤みそ	なめこ、にんじん、ながねぎ、だいこん	24.5 g	
		ほうれん草の磯和え		砂糖	のり	ほうれんそう、もやし		
25	金	カレーうどん	牛乳	うどん、でん粉	豚肉、油揚げ	にんじん、ながねぎ、こまつな	599 kcal	
		こんにゃくの中華あえ		サラダこんにゃく、ごま油、白すりごま	ハム	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ	22.4 g	
		いがぐりぼうや		さつまいも、三温糖、バター、くりの甘露煮、小麦粉、そうめん、油	牛乳、卵			
28	月	高菜とじゃこのごはん	牛乳	七分つき米、ごま油、白いりごま	焼き豚、ちりめんじゃこ	高菜漬	585 kcal	<b>29日</b> <b>アップルバーグ</b> りんごはお肉料理にも合う果物です。給食ではハンバーグにきざんだりんごを、ソースにすりおろしたりんごを使います。
		えびしゅうまい		しゅうまいの皮、ごま油、でん粉	豚ひき肉、豆腐、えびすり身	たまねぎ、しょうが	28.2 g	
		チンゲン菜のすまし汁			生わかめ、豆腐	ながねぎ、たけのこ水煮、にんじん、チンゲン菜、えのきたけ		
		りんご				りんご		
29	火	ご飯	ショーフレストロベリー	七分つき米			625 kcal	
		アップルバーグ		油、ドライパン粉、三温糖	豚ひき肉、卵	たまねぎ、りんご	25.6 g	
		さつまい		さつまいも、こんにゃく	白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん		
		青菜のごまあえ		白すりごま、練りゴマ、三温糖		ほうれんそう、もやし		
30	水	ごはん	牛乳	七分つき米			585 kcal	<b>31日</b> <b>かぼちゃのチーズケーキ</b> 主 ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります🍵お楽しみ♪
		肉豆腐		油、しらたき、三温糖	豚肉、焼き豆腐、うずら卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ながねぎ	24.7 g	
		こんぶあえ		砂糖	塩昆布	キャベツ、きゅうり		
		柿				柿		
31	木	あさりとこのこのスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ、オリーブ油	ベーコン、あさり	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、万能ねぎ	637 kcal	
		フレンチサラダ		油、砂糖		にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	23.8 g	
		かぼちゃのチーズケーキ		グラニュー糖、小麦粉、粉砂糖	クリームチーズ、卵、生クリーム	かぼちゃペースト		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

