



# 10がつ こんだて よていひょう



令和5年度  
10月

おおさわ学園 三鷹市立大沢台小学校

日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー たんぱく質
		しゅしよく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちょうしをととのえる	
2月	○	むぎごはん	さかなのさいきょうやき くきわかめのいためもの にくどうふ	ぎゅうにゅう, さわら くきわかめ, さつまあげ ぶたにく, とうふ	こめ, おおむぎ, あぶら, ごま あぶら, さとう, しらたき	もやし, にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな	597 kcal 31.7 g
3火	○	きつねうどん	おさつパイ やさしいため	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, しろいんげんまめ, 生クリーム, ベーコン	うどん, さつまいも, パター さとう, ぎょうざのかわ こむぎこ, あぶら	にんじん, ねぎ, こまつな りんご, にんにく, たまねぎ エリンギ, もやし, ピーマン	604 kcal 22.4 g
4水	○	シナモンロール	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン ぶたにく, だいず	ぶどうパン, パター グラニューとう, はちみつ あぶら, じゃがいも, さとう ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, セロリ トマト, さやいんげん コーン, キャベツ, きゅうり にんにく, りんご	594 kcal 25.8 g
5木	○	むぎごはん	いわしのかばやき そくせきづけ さわにわん	ぎゅうにゅう, いわし ぶたにく, とうふ	こめ, おおむぎ, でんぶん あぶら, さとう, みずあめ	キャベツ, きゅうり, しょうが, ごぼう, にんじん たけのこ, ほししいたけ ばんのうねぎ	591 kcal 25.9 g
6金	○	なめし	あつやきたまご れんこんのきんぴら ごじる シャインマスカット	ぎゅうにゅう, とりひきにく ひじき, たまご, だいず とうにゅう	こめ, おおむぎ, あぶら さとう, ごま, こんにやく じゃがいも	だいこんば, にんじん さやいんげん, れんこん ごぼう, だいこん, こまつな ねぎ, シャインマスカット	590 kcal 24.4 g
10火	○	はいがしよくパン ブルーベリージャム	さかなのステーキソースかけ あきやさいのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう, さめ ぶたにく, ウィナー	はいがしよくパン, でんぶん あぶら, さとう, じゃがいも	ブルーベリージャム, たまねぎ, コーン, もやし, しめじ, なす こまつな, にんじん, セロリ キャベツ, かぶ, さやいんげん	620 kcal 29.9 g
11水	○	ごはん	やきししゃも きりぼしだいこんのいために しおにくじゃが	ぎゅうにゅう, ししゃも, あぶら あげ, ぶたにく, なまあげ	こめ, あぶら, さとう しらたき, じゃがいも	にんじん, きりぼしだいこん たまねぎ, さやいんげん	597 kcal 28.7 g
12木	○	マーボーどん	うずらたまごのスープ なし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく うずらたまご	こめ, あぶら, さとう でんぶん, ごまあぶら はるさめ	しょうが, にんじん, ねぎ たけのこ, ほししいたけ にら, ほししいたけ, なし はくさい, ばんのうねぎ	600 kcal 26.7 g
13金	○	ごはん	かつおのあまからあげ からしあえ よしのじる	ぎゅうにゅう, かつお あぶらあげ	こめ, でんぶん, あぶら さとう, さといも	しょうが, もやし, にんじん キャベツ, こまつな, はねぎ だいこん, はくさい, ねぎ ほししいたけ	602 kcal 29.2 g
17火	○	ドライカレー	かんてんサラダ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いとかんてん	こめ, パター, あぶら こむぎこ	にんにく, たまねぎ にんじん, マッシュルーム グリーンピース, もやし きゅうり, みかん	619 kcal 22.6 g
18水	○	ターメリックライス	さかなのハーブやき ひじきのようふういため はくさいシチュー	ぎゅうにゅう, さわら, ベーコン, ひじき, とりにく, ぎゅうにゅう, チーズ	こめ, おおむぎ オリーブオイル, あぶら じゃがいも, こむぎこ バター	にんにく, パセリ, こまつな コーン, あかピーマン たまねぎ, にんじん はくさい	628 kcal 27.9 g
19木	○	キムチチャーハン	とうふとぶたにくの ちゅうかいいため ぶどうゼリーポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぶたにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう でんぶん, ごまあぶら	にんじん, はくさいキムチ ピーマン, たまねぎ, たけのこ ほししいたけ, ねぎ, にんにく しょうが, チンゲンサイ みかん, バイン, もも	593 kcal 24.1 g
20金	○	ごはん	さけのごまあげ あおなのおかかあえ かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう, さけ, こなかつお, とりにく, たまご	こめ, こむぎこ, ごま あぶら, でんぶん	しょうが, こまつな, もやし にんじん, ほししいたけ たけのこ, はねぎ, みかん	595 kcal 28.9 g
23月	○	ごはん	ござかなのからあげ ごまあえ そぼろに	ぎゅうにゅう, めひかり とりひきにく, なまあげ	こめ, でんぶん, あぶら さとう, すりごま, わりごま こんにやく, じゃがいも さといも	もやし, にんじん, はくさい, ほうれんそう, ごぼう しょうが, さやいんげん	586 kcal 24.7 g
24火	○	チーズパン	ココット ブロッコリーのがり マカロニスープ	ぎゅうにゅう, ハム たまご, ベーコン とりにく	チーズパン, じゃがいも バター, オリーブオイル さとう, あぶら, マカロニ	パセリ, にんにく ブロッコリー, たまねぎ にんじん, キャベツ	600 kcal 30.1 g
25水	○	ぶたにくの しょうがにどん	のっぺいじる りんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, あぶらあげ	こめ, あぶら, こんにやく, ふ, さとう, ごま, こんにやく, さといも, でんぶん	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, さやいんげん ごぼう, ほししいたけ だいこん, ねぎ, りんご	604 kcal 22.9 g
26木	○	ジャージャーめん	はるまき かぶのあますづけ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, むきえび	あぶら, ちゅうかめん, さとう でんぶん, ごまあぶら, はるさめ はるまきのかわ, じゃがいも こむぎこ, あぶら	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, ねぎ, たけのこ ピーマン, しいたけ, みかん もやし, ばんのうねぎ, かぶ	602 kcal 25.4 g
27金	○	くりごはん	さかなのしおやき ごもくまめ いなかじる	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, さば, こんぶ だいず, さつまあげ, とうふ なまあげ	さとう, くり, こめ もちごめ, あぶら こんにやく, こんにやく さといも	にんじん, ごぼう, だいこん さやいんげん	591 kcal 28.2 g
30月	○	ごはん	いかのねぎソースかけ はりはりづけ いもに かき	ぎゅうにゅう, いか ぶたにく, とうふ	こめ, でんぶん, あぶら ごまあぶら, さとう, ごま さといも, こんにやく	ねぎ, きりぼしだいこん にんじん, だいこん, しめじ えのきたけ, かき	631 kcal 26.7 g
31火	○	ハムコーントースト	パンプキンチャウダー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう, ハム, チーズ とりにく, しろいんげんまめ ぎゅうにゅう, チーズ なまクリーム	しよくパン, あぶら コーンスターチ, パター さとう, オリーブオイル	たまねぎ, コーン, パセリ マッシュルーム, かぼちゃ にんじん, キャベツ きゅうり, りんご	600 kcal 26.2 g

今月の  
三鷹産野菜

JA東京むさしから三鷹産野菜が届きます。

今月は  
・葉ねぎ  
・こまつな  
・なす  
・キャベツ  
・ブロッコリー  
・だいこん  
・ねぎ  
・きゅうり  
の予定です。

新鮮でおいしい地場産野菜をたくさん食べてください。

2日(月)  
肉豆腐

10月2日はとうふの日です。日付がとう(10)ふ(2)と読める語呂合わせからとうふの日になりました。給食では肉豆腐の献立です。

6日(金)  
呉汁(ごじる)

大豆を水に漬けて、すりつぶしたものを呉といい、呉を入れ、味噌で味をつけた汁を呉汁といいます。給食では豆乳も入っているまろやかな味噌汁です。

27日(金)  
栗ごはん・五目豆

27日は十三夜です。栗名月・豆名月とも呼ばれています。十五夜の次にきれいな月がみられるそうです。夜にはきれいな月が見られるといいですね。

31日(火)  
パンプキン  
チャウダー

ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったメニューです。かぼちゃの甘みがおいしいスープです。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。  
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

## 10月の給食目標

## 旬の食べ物をしよう

10月の献立にも旬の食べ物がたくさん登場します。給食の献立表をみてどれが旬の食材か探してみてください。給食だよりも秋が旬の食材を載せているのでチェックしてみましょう。

