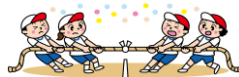


令和8年度

10月 こんだてひょう



にしみたか学園三鷹市立第二小学校

日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	ひとことメモ
	しゅしょく	のみ もの	おかず	赤色のなかま ちやにくになる	黄色のなかま ちからのものになる	緑色のなかま からだのちやうしをとのえる			
1 木	ごはん えのきのつくだに 	ぎゅう にゅう	さかなのこうみやき やさしいため さつまじる	ぎゅうにゅう さわら、ベーコン とり	こめ、さとう こめあぶら こめあぶら、さつまいも	えのきたけ、にんにく にんじん、もやし トウモロコシ、ごぼう だいこん、ねぎ	585 27.0		さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を入れた具沢山の味噌汁です。
2 金	キムチチャーハン 	ぎゅう にゅう	はるまき ちゅうかうとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とり かまぼこ、とうにゅう	こめ、こめあぶら はるまきのかね、こめこ じゃがいも、はるさめ こめあぶら、こむぎこ	キムチ、ねぎ、にんじん たまねぎ、しいたけ、にら とうもろこし、はくさい チンゲンツァイ	585 20.7		久しぶりに春巻きが登場です。約900人分の春巻きを手作ります。
5 月	ガーリックライス 	ぎゅう にゅう	ミートエッグ ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく だいす、たまご とり	こめ、オリーブオイル こめあぶら、マカロニ	にんにく、にんじん パセリ、たまねぎ、エリンギ キャベツ、えのきたけ	588 25.8		ABCスープは、アルファベットや数字の形のマカロニを入れて作る野菜スープです。
6 火	やさいたっぷりうどん 	ぎゅう にゅう	さかなといものいそふうみ こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす あぶらあげ、なると かつお、あおりのり	うどん、こめあぶら でんぶん、こめこ じゃがいも、さとう こんにやく	にんじん、たまねぎ はくさい、ねぎ、はねぎ しょうが、キャベツ とうもろこし、きゅうり	585 29.8		磯風味には、「鰹」を使います。鰹は春と秋に旬を迎える魚です。
7 水	ごはん 	ぎゅう にゅう	いかのたつたあげ からしあえ けんちんに	ぎゅうにゅう いか、とり あぶらあげ、豆腐	こめ、でんぶん、こめこ あげあぶら、さとう こめあぶら、じゃがいも こんにやく	しょうがもやし にんじん、キャベツ こまつな、ごぼう、だいこん	593 28.3		生薑醤油で味付けをしたイカに、片栗粉・米粉をつけて、油で揚げます。
8 木	チーズパン 	ぎゅう にゅう	ツナモネ やさいスープ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ツナ、ぶたにく ひよこまめ	チーズパン マカロニ、こむぎこ バター、こめあぶら パンこ、じゃがいも	ホールコーン、たまねぎ レモン、パセリ、にんじん キャベツ、みかん	608 27.1		ツナモネは、オーストラリアの料理です。ツナなどの具をホワイトソースと混ぜて、オーブンで焼いて作ります。
9 金	ぶたとあつあけの ねぎしおどん 	ぎゅう にゅう	ワントンスープ くだもの(かき)	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とり	こめ、こめあぶら こめあぶら、さとう でんぶん、ワントン	にんにく、しょうが、にんじん ねぎ、にら、たまねぎ えのきたけ、はくさい こまつな、かき	590 24.1		果物は、今年初登場の「柿」です。給食室で皮をむいて、人数分に切り分けず。
13 火	おさつトースト 	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ かんてんサラダ (チキンドレッシング)	ぎゅうにゅう なまクリーム、ぶたにく だいす、かんてん とり	しょくパン、さつまいも さとう、こめあぶら バター、じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ トマト、もやし、きゅうり とうもろこし、にんにく	586 27.5		おさつトーストは、さつま芋で作るトーストです。漬したさつま芋を食パンにぬり、オーブンで焼きます。
14 水	こぎつねごはん 	ぎゅう にゅう	さかなのはちみそやき おかかあえ しおとんじる	ぎゅうにゅう とり、あぶらあげ ミナミカゴカマス こなかつお、ぶたにく	こめ、こめあぶら さとう、はちみつ こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、もやし こまつな、ごぼう、たまねぎ とうがん、はねぎ	585 29.8		塩豚汁には、三鷹産の冬瓜を使う予定です。
15 木	まーぼーどん 	ぎゅう にゅう	たまごとコーンのスープ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とり	こめ、こめあぶら さとう、でんぶん こめあぶら	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ ねぎ、にら、えのきたけ、とうもろこし、こまつな、なし	586 25.9		給食の麻婆豆腐は、どの学年でも食べやすいように、辛さを控えめに作っています。
16 金	ごはん おかかふりかけ 	ぎゅう にゅう	にぎすのからあげ さんしょくづけ じゃがいものカレーに	ぎゅうにゅう こなかつお、にぎす ぶたにく、なまあげ	こめ、さとう、でんぶん こめこ、こめあぶら じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん きゅうり、たまねぎ さやいんげん	585 27.3		にぎすは給食でよく登場する小魚の一つです。骨ごと食べることができるように、じつくりと揚げます。
19 月	キャロットピラフ 	ぎゅう にゅう	さかなのハーブレモンソースかけ ぶたとやさいのトマトに くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ベーコン、さけ ぶたにく、ウィンナー	こめ、こめあぶら オリーブオイル さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ にんにく、レモン、パセリ セロリ、トマト、キャベツ みかん	587 28.9		焼いた鮭に、手作りのハーブレモンソースをかけます。
20 火	ごはん 	ぎゅう にゅう	さかなのおろしソースがけ そくせきづけ いどうぶ	ぎゅうにゅう さば、ぶたにく、とうふ	こめ、こめあぶら、さとう でんぶん、しらたき	だいこん、キャベツ、きゅうり しょうが、にんじん、たまねぎ ねぎ、こまつな	592 30.8		即席漬けは、キャベツときゅうりで作ります。漬物ですが、野菜は一度ゆでてから調味料を合わせています。
21 水	はいがあげパン 	ぎゅう にゅう	アイリッシュシチュー コールスローサラダ (ハムマヨドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム	はいがパン、さとう こめあぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ エリンギ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ	585 22.3		人気のあげパンの献立です。今回はシンプルに、揚げたパンに砂糖をまぶします。
22 木	のざわなチャーハン 	ぎゅう にゅう	あつあけのちゅうかいだめ フルーツかんてん	ぎゅうにゅう とり、ぶたにく、なまあげ かんてん、シロップづけ	こめ、こめあぶら こめあぶら、さとう でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ はねぎ、にんじんのざわな えのきたけ、たまねぎ だけのこ、はくさい みかんかんづめ、ミックスフルーツ	586 23.0		フルーツ寒天には、シロップ漬けた果物を入れます。今回の果物は、みかん・りんご・桃・洋梨です。
23 金	チキンカツカレー うんどうかい おうえんこんだて 	みかん ジュース	キャベツのサラダ (ツナドレッシング)	とり	こめ、こめあぶら じゃがいも、こめこ こむぎこ、パンこ こめあぶら、さとう	みかんジュース、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、キャベツ、きゅうり	624 22.3		運動会前日！ということで、応援の気持ちを込めてカツ(勝つ)カレーを用意します。
27 火	わかめごはん 	ぎゅう にゅう	やしきししゃも ナムル かんこくふうにくじゃがに	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと、 ししゃも、ぶたにく なまあげ	こめ、こめあぶら ごまあぶら、さとう しらたき、じゃがいも こま	もやし、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ	586 28.3		ししゃもは、1・2年生は1本、3年生以上は2本ずつ配ります。
28 水	ごもくあんかけめん 	ぎゅう にゅう	★だいがくいも くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく、さつまあげ	ちゅうかめん、でんぶん こめあぶら、こめあぶら さつまいも、さとう みずあめ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ キャベツ、もやし、にら、りんご	594 21.1		★図書室コラボ給食『ぞうのたまごのたまご』をテーマに大学芋を作ります。
29 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	★たまごやき キャベツのわふうづけ そばろに	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご こなかつお、とり なまあげ	こめ、こめあぶら さとう、こんにやく じゃがいも、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、はねぎ キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、さやいんげん	591 25.2		★図書室コラボ給食『ぞうのたまごのたまごやき』『玉子の卵焼き』をテーマに卵焼きを作ります。
30 金	ミルクパン 	ぎゅう にゅう	さかなのたつたあげ きんぴら ★かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう さめ、ベーコン ぶたにく、チーズ しろういんげん、まめ	ミルクパン、さとう でんぶん、こめこ こめあぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	しょうが、ごぼう、にんじん たまねぎ、かぼちゃ	595 28.0		★図書室コラボ給食『14ひきのかぼちゃ』をテーマに、カボチャ入りのスープ(シチュー)を作ります。

※材料・献立は都合により変更する場合があります。

【今月使用予定の三鷹産野菜】

はネギ・ながネギ・さつまいも・とうがん・きゃべつ・きゅうり・だいこん など