



10月こんだてひょう



2024. 9. 30
町田市立金井小学校

こんだて			主な食材と働き			たんぱく質 脂質 エネルギー 食塩相当量	一口メモ
			血、肉、骨をつくる	熱ゆ力になる	体の調子を整える		
2	水	牛乳 猪八戒のスタミナ丼 沙悟浄のきゅうりの華風漬け 孫悟空のたまごスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 つきごんにやく ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり ピーマン 大根 小松菜	26.7g 14.5g 525kcal 2.7g	2日・3日 「学芸会給食」 9月に引き続き、学芸会に向けて、各学年の演目からヒントをもらった給食を作ります。 2日：4年生 3日：6年生 
3	木	牛乳 バターライス 鶏肉のスタミナ焼き 草原サラダ アニマル野菜スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	精白米 バター 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	にんにく ねぎ きゅうり 大根 キャベツ もやし レモン果汁 にんじん	24.1g 19.3g 515kcal 2.3g	
4	金	牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ くだもの	牛乳 ベーコン ぶた肉	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター ごま油 わんだんの皮 米白絞油	にんにく ホールコーン にんじん きゅうり 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ トマトケチャップ	20.6g 19.8g 582kcal 2.5g	
8	火	牛乳 黒砂糖パン 小山田みつば入りオムレツ 元気サラダ ABCパスタスープ	牛乳 ツナ たまご 生クリーム 糸削り ダイスターズ 刻み昆布 ぶた肉	黒砂糖パン 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ	玉ねぎ もやし 小山田みつば キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	24.8g 19.5g 513kcal 2.5g	
9	水	牛乳 ジャンライス チャーマンポテト 豆入りキャベツスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 白いんげん豆	精白米 米サラダ油 バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ もやし ホールコーン にんにく グリーンピース キャベツ トマトケチャップ	21.3g 16.2g 523kcal 2.5g	
10	木	牛乳 麦入りごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 からしあえ くだもの	牛乳 とり肉	精白米 麦 米サラダ油 かたくり粉 米白絞油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ ホールコーン にんにく もやし 小松菜 グリーンピース ぶどう	18.9g 19.2g 579kcal 1.8g	
11	金	牛乳 栗ごはん たらのバター醤油焼き ごまあえ 月見だんご汁	牛乳 助宗たら かまぼこ	精白米 もち米 くり バター 白炒りごま 白すりごま 砂糖 冷凍白玉	にんにく 小松菜 もやし にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ	21.8g 12.4g 500kcal 2.2g	
15	火	牛乳 わかめごはん コック 野菜の甘酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 炊き込みわかめ コック 野菜の甘酢あえ 豆腐 わかめ みそ	精白米 米サラダ油 乾燥マッシュポテト じゃがいも 小麦粉 パン粉 米白絞油	玉ねぎ にんじん 白菜 トマトケチャップ キャベツ きゅうり 大根 もやし ねぎ	24.1g 18.7g 631kcal 2.5g	
16	水	牛乳 麦入りごはん 西湖豆腐 焼きししゃも 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 ししゃも	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ もやし たけのこ にんじん トマト缶 ねぎ きゅうり ピーマン キャベツ	25.7g 18.3g 548kcal 2.1g	
17	木	牛乳 きのこのカレーライス さつ豆サラダ くだもの	牛乳 とり肉 ひよこ豆	精白米 麦 小麦粉 米サラダ油 バター じゃがいも 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマトケチャップ トマト缶 キャベツ りんご	20.1g 23.8g 673kcal 2.3g	
18	金	牛乳 ちゃんぽんめん ひじきのサラダ 鬼まんじゅう	牛乳 ぶた肉 いか むきえび かまぼこ ひじき	蒸し中華めん 砂糖 米サラダ油 小麦粉 さつまいも 上新粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ホールコーン	20.2g 14.1g 522kcal 2.5g	
21	月	牛乳 麦入りごはん たらのもみじ焼き 青菜ときこのソテー 吉野汁	牛乳 助宗たら とり肉 豆腐	精白米 麦 かたくり粉 マヨネーズ バター 米サラダ油、バター じゃがいも あられふ、	トマトケチャップ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ぶなしめじ エリンギ もやし ねぎ ホールコーン 大根	27.3g 16.4g 528kcal 2.1g	
22	火	牛乳 ピビンバ わかめスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 わかめ 豆腐	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 はるさめ	にんにく ぜんまい 小松菜 もやし しょうが にんじん きゅうり ねぎ 干しいたけ みかん	20.8g 16.7g 500kcal 2.0g	
23	水	牛乳 キャロットライス 秋の味覚シチュー カントリーサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	精白米 バター 米サラダ油 砂糖 さつまいも 小麦粉	にんじん にんにく きゅうり ぶなしめじ エリンギ 大根 玉ねぎ キャベツ レモン果汁	20.3g 22.5g 608kcal 2.1g	
24	木	牛乳 じゃこチーズトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ ぶた肉 大豆	食パン 米サラダ油 マヨネーズ 米粉 砂糖	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん ホールコーン トマトピューレ もやし トマトケチャップ トマト缶 グリーンピース きゅうり	30.3g 24.8g 536kcal 2.8g	
25	金	牛乳 麦入りごはん カレー肉じゃが ごまドレッシングサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 くわかめ	精白米 麦 米サラダ油 つきごんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 白ねりごま	にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり りんご	20.0g 13.4g 555kcal 1.4g	
28	月	牛乳 きのこのクリームスバゲティ ビーンズサラダ かぼちゃケーキ	乳酸菌飲料 とり肉 牛乳 大豆 青大豆	スバゲティ 米サラダ油 米粉 砂糖 小麦粉 バター	ぶなしめじ エリンギ 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり ホールコーン かぼちゃペースト	24.6g 15.4g 623kcal 2.1g	
29	火	牛乳 ごはん 生揚げのみそチーズ焼き もやしとコーンのおひたし 沢煮椀	牛乳 生揚げ ぶた肉 みそ ピザチーズ 油揚げ	精白米 米サラダ油 バター 砂糖	玉ねぎ もやし ホールコーン きゅうり ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	30.7g 24.9g 629kcal 2.5g	
30	水	牛乳 鮭わかめごはん 豆あじの唐揚げ 野菜のボン酢あえ かきたま汁	牛乳 炊き込みわかめ 鮭 豆あじ わかめ たまご	精白米 かたくり粉 米白絞油 砂糖	きゅうり もやし にんじん レモン果汁 玉ねぎ 小松菜	24.4g 14.8g 517kcal 2.1g	
31	木	牛乳 菜飯 あじフライ せん切りキャベツのサラダ 秋野菜のみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 パン粉 米白絞油 米サラダ油 砂糖 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ	26.2g 18.6g 586kcal 2.3g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

2日・3日

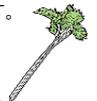
「学芸会給食」

9月に引き続き、学芸会に向けて、各学年の演目からヒントをもらった給食を作ります。
2日：4年生
3日：6年生



8日

「小山田みつば入りオムレツ」
小山田みつばは江戸東京野菜の一つです。町田市上小山田町で大正時代から作られています。「冬でも現金収入が得られる作物はないか」ということから、地面に穴を掘り、地熱と太陽熱だけでみつばを育てる手法を完成させました。風味が良いことが特長です。



9日

「世界の料理給食

～ドイツ～
ドイツでは寒さに強いじゃがいもが多く栽培されています。じゃがいもを使った料理、チャーマンポテトを紹介いたします。ドイツではブラート・カルトツフェルンと呼ばれているそうです。

11日

「十三夜献立」

10月15日は十三夜です。十五夜の次に月がきれいに見えるとされています。十三夜は日本で始まった風習です。豆や栗の収穫時期でもあるため、「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。このことにちなんで、栗ごはんを作る予定です。また、汁物には、白玉団子を入れる予定です。

18日

「食育の日

～アイラブ和食の日～
毎月19日は食育の日です。世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう季節の和食や郷土料理を紹介しています。今月は長崎県のちゃんぽんめんと、愛知県の鬼まんじゅうを紹介いたします。鬼まんじゅうは、角切りにしたさつまいものゴツゴツした様子が、鬼の金棒を連想させることからこの名がついたと言われています。

28日

「10月お誕生日給食」

毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れています。10月にお誕生日を迎える皆さんは、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。

