



10月分きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標：旬の食べ物について知ろう

今月の旬の食べもの：

さば、さけ、くり、みかん、かき など

令和8年度 10月分 (21回分)

相模原市立大沢小学校

こんだてめい				ざいりょうとおもなはたらき							えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	しゅしょく	のみもの	おかず	さいろ	あか	みどり					
				はたらくちからや だいおんになる	ちやにくや ほねをつくる	からだのちょうしを ととのえる					
1 木	だいずとじゃこの ごはん	ぎゅう にゅう	さけのかおりやき きのこじる	こめ でんぶん さとう さといも	むぎ あぶら ごまあぶら	だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ	ちりめんじゃこ さけ みそ	なめこ だいこん	えのきだけ ながねぎ	しめじ こまつな	604kcal 30.4g 18.6g 2.6g
2 金	くろパン	ぎゅう にゅう	ポテトドッグ (ケチャップソース) うずらたまごのスープ フルーツあえ	くろパン ポットケーキようごむぎ マカロニ	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご	どりにく	にんじん みかん りんごかじゅう	たまねぎ バイン	マジシュルーム おうとう	695kcal 22.9g 21.7g 2.3g
5 月	にくみそひじき どん(いたく)	ぎゅう にゅう	どりにくのすましじる ★かき	こめ さとう	あぶら でんぶん	どりにく ひじき ぎゅうにゅう	だいず あかみそ とうふ	たまねぎ こまつな ★かき	にんじん ながねぎ	しょうが えのきだけ	617kcal 23.8g 16.8g 2.2g
6 火	コッペパン かみかみ献立	ぎゅう にゅう	ビーンズシチュー もやしのソテー こくとうきんこアーモンド	コッペパン あぶら マーガリン くろざとう	じゃがいも こむぎこ アーモンド	ぎゅうにゅう いんげんまめ だっしふんにゅう きなこ	どりにく レンズまめ こなチーズ	にんじん もやし	たまねぎ とうもろこし	マジシュルーム	675kcal 27.8g 25.9g 2.3g
7 水	カレースパゲッ ティ 自の愛護デー献立	ぎゅう にゅう	もやしとハムのソテー ブルーベリーマフィン アーモンド	スパゲッティ ポットケーキようごむぎ アーモンド	あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	ベーコン ハム	にんじん にんにく もやし	たまねぎ セロリ キャベツ	しょうが ピーマン ブルーベリー	626kcal 22.9g 24.3g 2.3g
8 木	セサミトースト 世界の味めぐり献立	ぎゅう にゅう	とうもろこしスープ ①にんじんラベ	しょくパン ソフトマーガリン でんぶん	ごま さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう たまご	どりにく ハム	とうもろこし にんじん	たまねぎ		610kcal 23.1g 24.4g 2.7g
9 金	ごはん(いたく) かみかみ献立	ぎゅう にゅう	いかのてりやき きんぴら どさんこじる	こめ つきこんにやく ごま じゃがいも	でんぶん さとう ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	いか とうふ みそ	ごぼう とうもろこし	にんじん こまつな	ながねぎ	653kcal 30.1g 16.5g 2.6g
13 火	かやくごはん かみかみ献立	ぎゅう にゅう	しじものなんぼんづけ みそじる	こめ さとう あぶら じゃがいも	むぎ でんぶん ごま	こおりどうふ ぎゅうにゅう わかめ	あぶらあげ ししゃも みそ	にんじん だいこん	ほししいだけ こまつな	ながねぎ	626kcal 22.9g 21.7g 2.9g
14 水	わかめごはん	ぎゅう にゅう	なまあけのそぼろに にびだし	こめ あぶら でんぶん	じゃがいも さとう	わかめごはんのもと なまあけ はなかつお	ぎゅうにゅう どりにく	にんじん グリーンピース	たまねぎ もやし	ほししいだけ こまつな	689kcal 27.4g 22.4g 2.3g
15 木	くろパン	ぎゅう にゅう	しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ	くろパン あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	しょうしんこ さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう しいら ベーコン		しょうが たまねぎ れんこん とうもろこし	レモンかじゅう セロリ だいこん	にんじん にんにく トマト	650kcal 28.6g 21.9g 2.6g
16 金	マーボーだいず どん(いたく) かみかみ献立	ぎゅう にゅう	ちゅうかスープ フルーツあんじん	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん	だいず ぎゅうにゅう たまご	どりにく とうふ あんじんかんてん	きくらげ ながねぎ だけのこ りんご	にら こまつな バイン みかんかじゅう	にんにく ほししいだけ おうとう	687kcal 26.5g 19.3g 1.8g
19 月	さつまいもごはん まゆっこ給食	ぎゅう にゅう	あかうおのわふうソース むらくもじる	こめ さつまいも あぶら	むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ どりにく	あかうお たまご	たまねぎ ながねぎ	にんじん	こまつな	607kcal 29.6g 16.5g 2.4g
20 火	タンタンメン かみかみ献立	ぎゅう にゅう	しじものからあげ こくとうむしパン	ちゅうかめん ごま あぶら くろざとう	ごまあぶら でんぶん ポットケーキようごむぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	あかみそ ししゃも	にんにく ほししいだけ だけのこ	しょうが もやし	ながねぎ こまつな	625kcal 26.3g 25.9g 2.5g
21 水	ロールパン	ぎゅう にゅう	ポテトチーズオムレツ キャベツとまめのスープ ★みかん	ロールパン あぶら	じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう たまご さいのめチーズ どりにく		キャベツ ★みかん	たまねぎ	にんにく	606kcal 25.3g 24.7g 2.6g
22 木	ごはん(いたく) かみかみ献立	ぎゅう にゅう	まめまめドライカレー やさいスープ みかんゼリー	こめ こむぎこ ゼリーふんまつ	あぶら じゃがいも	だいず どりにく	レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく みかんかじゅう	にんじん トマト	ピーマン キャベツ	620kcal 20.7g 14.8g 2.3g
23 金	げんまいごはん 十三夜献立	ぎゅう にゅう	さばのごまみそやき つきみだんこじる ★みかん	こめ さとう ごま しらたまだんご	げんまい ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう あかみそ あぶらあげ	さば どりにく	にんじん こまつな	ごぼう えのきだけ	ながねぎ ★みかん	675kcal 25g 23.7g 2g
26 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	あじのたつたあげ こまずあえ みそじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ	あじ わかめ	しょうが にんじん	キャベツ たまねぎ	もやし	651kcal 26.7g 21.5g 2.4g
27 火	ソフトフランスパ ン	ぎゅう にゅう	ポトフ ごぼうチップス ★みかん	ソフトフランスパン じゃがいも	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン		にんじん セロリ ★みかん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ ごぼう	617kcal 23.4g 20g 2.4g
28 水	ごはん(いたく)	ぎゅう にゅう	かんぴょううりたまごやき キャベツのおかあえ あいしゅうじる	こめ さつまいも	さとう しらだき	ぎゅうにゅう はなかつお みそ	たまご ベーコン	かんぴょう もやし	ぼんのうねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	612kcal 21.2g 15.6g 2.5g
29 木	コッペパン ハロウィン献立	ぎゅう にゅう	かぼちゃのチーズやき はくさいとセロリのスー りんごジャム	コッペパン じゃがいも	さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ビーズやチーズ	どりにく	かぼちゃ はくさい	たまねぎ にんにく	セロリ りんごジャム	634kcal 25.3g 21.5g 2.6g
30 金	ごはん 運動会応援献立	ぎゅう にゅう	①チキンみそカツ ②こうはくあえ わかめとコーンのスープ	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ	どりにく わかめ	だいこん たまねぎ	にんじん こまつな	とうもろこし	662kcal 21.9g 23.3g 2.3g

※都合により、献立や食育が変わることがありますので、ご了承ください。 ※◎印は、新メニューです。

※栄養価は中学年の値で記載しております。

(主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。)

※非加熱の果物やジュースに★印をつけてあります。

月間栄養価

640kcal

25.3g

21.0g

2.4g