令和5年度

10月　こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
2 月	豆腐あんかけ 炒飯		カクテキ フルーツミックス	七分づき米, でん粉, ゼリー	ぶた肉, 豆腐, 牛乳	ｼｮｳｶﾞ, 長ねぎ, ﾆﾝﾆｸ, ﾁﾝｹﾞﾝ菜, ｷｬﾍﾞﾂ, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, パイン, 大根, みかん, もも	**今月の果物** 4日みかん、 12日みかん、 18日日りんご、 23日みかん、 25日みかん 30日柿、 の予定です。
3 火	きのこ スパゲッティ		マセドアンサラダ メープルナッツケーキ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ, じゃがいも, 米粉, 小麦粉, ｱｰﾓﾝﾄﾞ, ﾊﾞﾀｰ, ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ,	ベーコン, 牛乳, 卵, 調理用牛乳	ニンニク, 玉ねぎ, シメジ, エノキ, マッシュルーム, 万能ねぎ, きゅうり, にんじん, コーン	
4 水	かやくごはん		鯖の文化干し みそ風味沢煮椀 果物	七分づき米, こんにゃく, ごま, じゃがいも	油揚げ, 牛乳, さば, みそ	ショウガ, にんじん, ゴボウ, シイタケ, タケノコ, 長ねぎ, 大根, みかん	かやくは関西地方の方言で主にごはんやうどんなどのなかにいれる野菜などの具材を呼んでいます。
5 木	ごはん		きびなごの唐揚げ スンドゥブチゲ 揚げじゃがの中華あえ	七分づき米, でん粉, じゃがいも, 油, ごま	牛乳, きびなご, ぶた肉, 厚揚げ, みそ	ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, 玉ねぎ, 白菜ｷﾑﾁ, 白菜, 長ねぎ, にんじん, シイタケ, ニラ, きゅうり, キャベツ	スンドゥブチゲは韓国の料理です。スンドゥブは「豆腐」という意味で豆腐をみそなどで味付けし作ります。
6 金	しぐれごはん		さつま汁 千草あえ	七分づき米, しらたき, さつまいも, ごま	ぶた肉, 牛乳, とり肉, 豆腐, みそ, 卵	ショウガ, 玉ねぎ, ゴボウ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, もやし	しぐれはしょうがを加えた佃煮のことをいいます。給食では豚肉としょうがを甘辛く煮てごはんに混ぜます。
9 月			スポーツの日				
10 火	クリームソース ライス		野菜グラッセ ブルーベリー蒸しパン	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, バター	えび, いんげん豆, 調理用牛乳, 牛乳, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 小松菜, 枝豆, コーン, ブルーベリー	10月10日は目の愛護デーです。目に良いブルーベリーでデザートを作ります。
11 水	白ごま 坦々うどん		切干サラダ スイートポテト	うどん, ごま, さつまいも, バター, くり	ぶた肉, 竹輪, 油揚げ, みそ, 牛乳, 生クリーム, 調理用牛乳	ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ニラ, 長ねぎ, 切干大根, 白菜, きゅうり	大根を干して乾燥させたものが切干大根です。干すことで甘みも増し、生の大根と比べて栄養も多く含まれています。
12 木	ゆかりごはん		コーンしゅうまい 中華スープ 果物	七分づき米, ごま, でん粉	牛乳, ぶた肉, とり肉, 豆腐	ゆかり, コーン, シイタケ, タケノコ, ショウガ, キャベツ, 長ねぎ, みかん	コーンしゅうまいは、しゅうまいの皮は使わず、コーンをまぶして、蒸して作ります。
13 金	さつまいも ごはん		魚のマヨネーズ焼き 利休汁	七分づき米, さつまいも, じゃがいも, こんにゃく, ごま	牛乳, 赤魚, みそ	いんげん, にんじん, 玉ねぎ, エノキ, ゴボウ, 大根, 長ねぎ	さつまいもは秋から冬に旬を迎えます。風邪予防や疲労回復、肌荒れを予防してくれるﾋﾞﾀﾐﾝCが多く含まれています。
16 月	クッパ		ししゃもの南蛮漬け こんにゃくの中華あえ	七分づき米, こんにゃく	ぶた肉, コチュジャン, 卵, 牛乳, ししゃも,	ニンニク, ショウガ, にんじん, 長ねぎ, 大豆もやし, コーン, 万能ねぎ, キャベツ, シイタケ, 玉ねぎ	クッパは韓国料理です。「クッ」がスープ、「パ(フ)」がごはんという意味です。ごはんにスープをかけて食べます。
17 火	バターライス		ファラフェル ジュリエンヌスープ ツナと大根のサラダ	七分づき米, バター, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	牛乳, いんげん豆, 卵, ベーコン, ツナ	ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, 大根, きゅうり	ファラフェルは中東の料理です。豆をすりつぶしてからコロッケのように丸めて油で揚げて作ります。

※献立の後半はうら面に続きます。

※10月10日(火)は給食費(11月分)引き落とし日です。
お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	629
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.0
脂質(g)	14.4～21.7	20.6