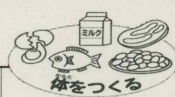




10月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

10月給食目標～時間を決めて食べましょう～



日	牛乳	献立						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
曜日		主食	主菜	副菜 汁物 他	あか	きいろ	みどり		
2金		都民の日こんだて 深川めし		糸寒天の和え物 ちゃんこ汁	あさり 油揚げ 糸寒天 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう きゅうり もやし ねぎ にら 大根 白菜 しめじ	563	26.0
5月		豆そぼろごはん	いかの変わり揚げ	煮びたし みそ汁	卵 鶏ひき肉 大豆 いか 油揚げ しらす干し みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	590	28.2
6火		家常豆腐ごはん		ばんごんすー 拌三絲 わかめスープ	豚肉 生揚げ 赤みそ 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 三温糖 ごま でんぷん 春雨	小松菜 キャベツ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきだけ たまねぎ	575	22.6
7水		図書コラボメニュー『ルドルフとイッパイアテナ』 ココアトースト	クリームシチュー	小松菜サラダ	豆乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	586	22.6
8木		ふきよせごはん	さわらの塩麹焼き	磯香和え のっぺい汁	鶏肉 さわら 刻みりのり 糸けずり節 生揚げ 牛乳	米 さつまいも サラダ油 もち米 三温糖 でんぷん	にんじん たけのこ 糸こんにゃく しめじ もやし 小松菜 大根 ねぎ しょうが	584	29.5
9金		目の愛護デーこんだて シーフードスパゲッティ		野菜スープ ブルーベリーマフィン	えび いか 豚肉 ベーコン 牛乳 卵	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 バター グラニュー糖	ホールトマト たまねぎ にんじん にんにく キャベツ セロリ ブルーベリー	646	26.7
13火		磯ごはん	千草焼き	ピリカラこんにゃく 沢煮椀	ちりめんじゃこ わかめ 卵 豚ひき肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん	たまねぎ 干しいたけ にんじん さいいんげん 糸こんにゃく ねぎ 大根 ごぼう	579	26.8
14水		世界料理～ロシア～ ピロシキ風バーガー		ボルシチ	豚ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 サラダ油 春雨 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく トマトジュース キャベツ エリンギ オレンジジュース	607	24.1
15木		ごはん	さばのごまみそ焼き	もやしの甘酢煮 むらくも汁	さば みそ 赤みそ 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 でんぷん	きゅうり にんじん もやし 小松菜 ねぎ	622	28.7
16金		図書コラボメニュー『りんごのおじさん』 エビピラフ	チリコンカン	ジュリエンスープ アップルケーキ	えび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 卵 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく キャベツ りんご	646	25.1
20火		★お弁当給食★ ごはん		炒合菜 レモンサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 サラダ油 春雨 三温糖	しょうが もやし キャベツ にら にんじん にんにく きゅうり レモン	552	15.1
21水		コッパパン	手作りソーセージ	ジャーマンポテト ベジタブルコンソープ	豚ひき肉 ひじき ベーコン 鶏肉 牛乳	コッパパン パン粉 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	たまねぎ セロリ にんにく パセリ キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン	566	26.3
22木		図書コラボメニュー『ルルとララのスイートポテト』 けんちんうどん		ツナひじきサラダ スイートポテト	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ 牛乳 生クリーム	冷凍うどん ごま油 里芋 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	589	21.3
23金		ケチャップライスホワイトソースがけ		マカロニスープ 柿	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 柿	602	18.3
26月		あんかけ焼きそば		青のりポテトビーンズ 青菜と豆腐のスープ	いか 豚肉 大豆 青のり 豆腐 牛乳	中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ 小松菜	609	28.1
27火		親子丼		きゅうりとちくわの酢の物 なめこ汁	卵 凍り豆腐 鶏肉 焼きちくわ みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま	さいいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし なめこ ねぎ 大根 小松菜	589	27.2
28水		ハッシュドポーク		ホールコーンスープ 梨	豚肉 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ 梨	582	18.1
29木		ごはん	いわしの漬け揚げ	ごまあえ 呉汁	小いわし 赤みそ 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 三温糖 サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	584	23.1
30金		ハロウィンこんだて ミルクパン		コーンサラダ 焼きりんご	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳	ミルクパン 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖 バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ ホールコーン りんご	617	21.3

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

～都民の日献立～

10月1日は都民の日です。給食では2日（金）に「都民の日献立」を提供します。東京都の郷土料理である「深川めし」や「ちゃんこ汁」東京都の伊豆諸島でとれたテングサから作られた糸寒天を使った「糸寒天の和え物」など東京づくりの献立です。



10日10日は目の愛護デー

目の愛護デーとは、「目を大切にし、目の健康について考える日」として毎年10月10日に制定されています。給食では9日（金）に目に良いとされる「ブルーベリー」を使った『ブルーベリーマフィン』を提供します。楽しみにしていてください。





秋晴れのすがすがしい季節になりました。「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

～おいしい新米の季節になりました～

秋はお米がおいしい季節です。「新米」はつやがあり、香りがよく、もちもちとした食感が楽しめます。給食では10月から新米を提供する予定です。お米のおもな成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

お米クイズ

新米と表示できるのはいつまでに袋につめた米でしょう？

- ① 収穫された次の月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋ごろまで



答え② 新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精米して袋につめた米です。

☆新米をおいしく炊くコツ☆

新米は水分が多いので、水をやや少なめに入れることがポイントです。炊きあがったらすぐほぐすことで、余分な水分が飛びふっくらと仕上がります！



図書とのコラボメニューが登場します！



おいしそうな料理が出てくる本や、食べ物にまつわるお話はたくさんあります。「読書の秋」にちなみ、本の中に描かれている料理や食材が給食に登場します。気になった本は、ぜひ図書室で読んでみてください。

『ルドルフとイッパイアッテナ』

ひょうなことから東京にやってきた黒ねこルドルフ。イッパイアッテナというトラねこと出会い、ゆかいな生活が始まります。給食では「クリームシチュー」が登場します。

『りんごのおじさん』

おじさんの作るりんごはとびきりおいしいと評判です。でもそのりんごは何年も何年もかかってやっとできるようになったのです。給食ではりんごを使った「アップルケーキ」が登場します。

『ルルとララのスイートポテト』

小学生の女の子、ルルとララが森の中にお菓子屋さんを開店し、森のどうぶつたちと心を通わせる「ルルとララ」シリーズのひとつです。給食では、「スイートポテト」が登場します。

10月の給食からおすすめレシピ～焼きりんご～

＜材料＞4個分

りんご 1個

三温糖 大さじ1

バター 15g

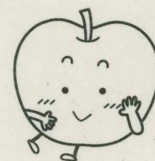
(お好みでシナモン)

＜作り方＞

① りんごを1/4に切り、芯を取ります。

② ①に三温糖、バターを混ぜ合わせます。

③ 耐熱容器に入れてオーブン200度で15分ほど焼いて完成です。



西洋では「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあります。これは、毎日りんごを食べていれば病気にならないほど栄養素が豊富であるという意味があります。また、りんごは皮にも栄養素がつまっています。よく洗って皮ごと食べることがおすすめです！