

10月こんだてひょう

立教女学院小学校 2025

日	う	び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
						緑黄色野菜	淡色野菜		
2	木		ごはん 豚汁 魚のおろしかけ もやしといんげんの和え物 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鯖 豆腐 ヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 生姜 もやし 白菜 大根 長ねぎ	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	596kcal 26.2g
3	金		ミルクパン ミネストローネ 鶏肉のレモンバジル焼き ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳		ベーコン ウィンナー 鶏肉 牛乳	人参 ホールトマト ブロッコリー バジル	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく レモン	パン 油 バター パスタ 片栗粉 じゃがいも	589kcal 26.1g
6	月		そぼろごはん けんちん汁 月見団子 ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん 南瓜	大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 生姜	米 麦 油 砂糖 白玉粉 じゃがいも 片栗粉	617kcal 21.4g
7	火		テーブルロール 栗ときのこのクリームスープ ツナサラダ みかん 牛乳		鶏肉 ベーコン ツナ 生クリーム 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく コーン しめじ きゅうり えのきたけ エリンギ もやし グリンピース みかん	パン 油 パン粉 砂糖 バター 小麦粉 栗 じゃがいも	656kcal 25.0g
8	水		ピザトースト 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳		ハム チーズ 鶏肉 ベーコン 寒天 牛乳	人参 ピーマン ホールトマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー ぶどうジュース	パン じゃがいも 油 パスタ 砂糖 バター	568kcal 25.0g
9	木		ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ りんご 牛乳		豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー ホールトマト	セロリー 玉ねぎ にんにく グリンピース コーン りんご	米 麦 油 砂糖 バター じゃがいも	621kcal 22.2g
10	金		コーンピラフ 豆腐とえのきのスープ 抹茶小豆蒸しパン 牛乳		ベーコン 鶏肉 豆腐 小豆 牛乳	人参 小松菜 抹茶	玉ねぎ グリンピース にんにく えのきたけ 生姜 コーン	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉	672kcal 22.7g
14	火		ツナとトマトのスパゲッティ じゃがいもとコーンのサラダ アニマルチーズ りんごジュース		ツナ チーズ	人参 ブロッコリー ホールトマト	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム リンゴジュース	パスタ じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉	593kcal 20.5g
15	水		ごはん 白菜と肉ボールのスープ煮 大豆とじゃこの甘辛煮 ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	610kcal 23.6g
22	水		しっぽくうどん 野菜のゆかり和え いがぐりくん 牛乳		鶏肉 油揚げ 生クリーム 牛乳	人参 南瓜 小松菜 ゆかり	大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし	うどん 油 砂糖 小麦粉 てんぷら粉 さつまいも そうめん	635kcal 25.6g
27	月		中華丼 豆腐とわかめのスープ スイートポテトの包み揚げ 牛乳		豚肉 さつま揚げ えび 豆腐 牛乳 うずらの卵 生クリーム	人参 青梗菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ わかめ 白菜	米 油 麦 餃子の皮 バター 砂糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉	639kcal 28.0g
28	火		秋野菜カレー もやしといんげんのサラダ 柿 牛乳		鶏肉 生クリーム 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー れんこん もやし ごぼう エリンギ しめじ 柿	米 麦 砂糖 バター さつまいも 油 小麦粉 片栗粉	647kcal 20.7g
29	水		揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 もち米	596kcal 25.4g
30	木		スパゲティナポリタン サイコロスープ パンプキンプリン 牛乳		ウィンナー 鶏肉 ベーコン 生クリーム 卵 牛乳 チーズ	ピーマン 人参 南瓜	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 大根	スパゲティ 油 バター 砂糖 じゃがいも	629kcal 23.1g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

☆ 運動会が11日に行われない場合には、献立に変更があります。

あき たの づき み ぎょう じ 秋を楽しむお月見の行事

ようやく 暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
むかし 昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔
こよみ きゅうれき 暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋
めいげつ よ 月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。
じ き さと しゅうかく さと そな
ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供え
したり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、
べつめい いもめいげつ 別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の
じゅうさんや つき み ふしゅう りょうほうあ つき み
十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると
えん ぎ よ
縁起が良いとされています。



ねん じゅうご や がつむいか
2025年の十五夜は10月6日、
じゅうさんや がつふつか
十三夜は11月2日です。

じゅう ご や ぎょう じ しよく 十五夜の行事食



つき み だん ご 月見団子



こめ つく だん ご
米から作る団子。
まんげつ み た まる
満月に見立てた丸
かたち さと
い形のほか、里い
かたち
もの形などもあり、
ちいき ちが
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり
む へいあんじ
蒸したりしたもの。平安時
だい じよせい ふくそう
代の女性の服装
にちなんで、
よ
こう呼ばれ
ます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、きゅうしよく とうじょう や さい ひと
給食によく登場する野菜の一つです。
たいない エー へんかん ベータ おお ふく
体内でビタミン A に変換されるβ-カロテンを多く含む
りよくおうしよくや さい あざ いろ りょうり いろど そ
緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添え
てくれます。ビタミン A は、め ひ ふ ねんまく けんこう か
目や皮膚、粘膜の健康に欠
かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪
よ ぼう やく だ にがて ひと
などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると
おも りょうり あ やさい た
思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられ
ちようり ほう ちようせん
る調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

エー ふく しよく ひん
ビタミンAを含む食品を
い しき
意識してとろう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー

うなぎ



エー あぶら いっしょ
ビタミンAは油と一緒に
きゅうしよく
とると吸収がよくなります。

