

令和8年度

10月分



こんだてよていひょう(21回)

さがみはらしりつめしだいしょうがっこう
相模原市立鹿島台小学校

日 曜	こ ん だ て	ざいりょうめい						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま 体のちようしをととのえるもの		
		たんすいぶつ 炭水化物	しじつ しゅじつ 脂質・糖実	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無糖質	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	
1	木	こがたくろパン ポテトドック(ケチャップソース) うずらたまごのスープ フルーツあえ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ホットケーキミックス マカロニ	あぶら	ベーコン とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも はくとう りんご りんごかじゅう	697 kcal 22.3 g 23.8 g 2.2 g
2	金	わかめごはん なまあげのそぼろに もやしのにびたし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも くらざとう さとう でんぶん	あぶら	あつあげ ぶたにく かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	663 kcal 26.2 g 20.4 g 2.3 g
5	月	むぎごはん あじのこうみあげ ごますあえ みそしる(いも・たまねぎ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こめこ さとう くらざとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	676 kcal 26.9 g 20.6 g 2.2 g
6	火	にくみそひきどん (いたくごはん) すましじる(とり・ねぎ) かき ぎゅうにゅう	ごはん くらざとう でんぶん	あぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ かき	610 kcal 22.7 g 15.6 g 2.1 g
7	水	セサミトースト とうもろこしスープ キャベツとエリンギのソテー ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん	マーガリン ごま ごま あぶら	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ クリームコーン とうもろこし たまねぎ キャベツ エリンギ	620 kcal 23.4 g 25.5 g 2.5 g
8	木	にんじんピラフ かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こめこ さとう	バター あぶら	ベーコン かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ しょうが はくさい しいたけ みかん	653 kcal 29.7 g 19.1 g 2.7 g
9	金	カレースパゲッティ ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン ぎゅうにゅう	スパゲッティ ホットケーキミックス さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン ハム とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ ブルーベリー	602 kcal 23.3 g 20.2 g 2.1 g
13	火	マーボーだいずどん (いたくごはん) こまつなとたまごのスープ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	ごはん くらざとう でんぶん	あぶら	だいず ぶたにく とりにく たまご	あんにんかんで ん ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん きくらげ ねぎ にんにく たけのこ もも パイン りんご みかんかじゅう	659 kcal 25.2 g 17.7 g 1.8 g
14	水	コッペパン ポトフ ごぼうチップス りんごジャム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリー ごぼう りんごジャム	616 kcal 24.1 g 20.2 g 2.2 g
15	木	むぎごはん ジャーチャンどうふ いりこアーモンドのあまからあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ くらざとう さとう	あぶら アーモンド ごま	あつあげ ぶたにく みそ	いりこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ねぎ たけのこ しょうが しいたけ	655 kcal 28.9 g 24.1 g 1.5 g
16	金	かやくごはん きびなごのからあげ みそしる(いも・だいこん) ぎゅうにゅう	こめ くらざとう でんぶん じゃがいも	あぶら	こおりどうふ あぶらあげ みそ	きびなご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ だいこん ねぎ	592 kcal 23.1 g 16.8 g 2.4 g
19	月	いたくごはん かんぴょういりたまごやき キャベツともやしのおかかあえ あいしょうじる ぎゅうにゅう	ごはん さとう くらざとう さつまいも しらたき		たまご かつおぶし ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん かんぴょう キャベツ もやし たまねぎ	616 kcal 21.3 g 15.7 g 2.3 g
20	火	くろパン しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ ぎゅうにゅう	パン こめこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト しょうが たまねぎ にんにく だいこん	633 kcal 27.6 g 21.3 g 2.2 g
21	水	むぎごはん いかのてりやき きんぴらごぼう どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こんにやく くらざとう	ごま あぶら バター	いか ぶたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう ねぎ とうもろこし	615 kcal 29.4 g 15.5 g 2.3 g
22	木	だいずとじゃこのごはん とりにくのかおりやき あきのみそしる ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら	だいず とりにく みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな なめこ えのきたけ しめじ だいこん ねぎ	596 kcal 24.4 g 20.1 g 2.5 g

さがみはら産ブルーベリー使用

日 曜	こ ん だ て	ざ い り よ う め い						エネルギー
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま 体のちようしをとのえるもの		たんぱく質
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ しゆじつ 脂質・糖質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	しつ 脂質
23 金	いたくごはん さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう さといも だんご	あぶら ごま	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ みかん	697 kcal 24.5 g 24.5 g 1.7 g
26 月	コッペパン ビーンズシチュー もやしのソテー こくとうきなこアーモンド ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ くろざとう	あぶら マーガリン アーモンド	とりにく ベーコン いんげんまめ きなこ	だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム もやし	637 kcal 26.1 g 25.9 g 2.1 g
27 火	たんたんめん ししゃものからあげ こくとうむしパン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん くろざとう でんぶん ホットケーキミックス	あぶら ごま	とうにゅう ぶたにく たまご	ししゃも ぎゅうにゅう	こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし	653 kcal 28.4 g 28.5 g 2.8 g
28 水	さつまいもごはん あかうおのわふうソース むらくもじる ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	あかうお とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	612 kcal 31 g 16.6 g 2.3 g
29 木	まめまめドライカレー (いたくごはん) やさいスープ クラッシュみかんゼリー ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん じゃがいも ゼリーのもと	あぶら	だいず レンズまめ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし みかんかじゅう	657 kcal 21.8 g 14.6 g 2.0 g
30 金	ソフトフランスパン ポテトチーズオムレツ キャベツとまめのスープ みかん ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら オリーブオイル	たまご いんげんまめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく みかん	619 kcal 27 g 21.5 g 2.5 g

※ 材料のつごうによりこんだてを変更することがあります。

※ 主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。

※ 栄養量は中学年の量で記載されていますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。

※ 当施設の献立表に記載されているエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の値は、現在も「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」を用いて計算しております。

10月平均栄養価	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	2.2 g

- ※ 材料のつこうによりこんだてを変更することがあります。
- ※ 主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。
- ※ 栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。
- ※ 当施設の献立表に記載されているエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の値は、現在も「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」を用いて計算しております。

10月平均栄養価	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	2.2 g

給食だより 10月号



塩分のとり過ぎに気をつけよう！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるとされています。相模原市では、脳卒中や心臓の病気で無くなる人の割合が神奈川県内でも高く、成人の5人に1人が高血圧を治療中という状況を受け、令和6年度から「街ぐるみ減塩プロジェクト」が行われています。将来の病気の予防のために、子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないようにしたいですね。

少しずつ薄味に！

給食1食あたりの食塩相当量は、低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満を目標としていますが、現在は目標値をオーバーしてしまっています。急に薄味にすると食べ残しが増え、必要な栄養が摂れなくなってしまうためですが、このままにするわけではありません。味覚は、時間をかけて少しずつ薄味にしていくことで、「おいしさ」を感じたまま慣れていくことができるので、今後もおいしさを損なわないよう、段階的に塩分を減らしていく取り組みを続けてまいります。味覚はご家庭での食事でも育まれますので、無理のない範囲で、ぜひご家庭でも少しずつ薄味を意識していただけると幸いです。



10月10日は 目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

また、ブルーベリーなどに含まれる「アントシアニン」色素も、目の疲れを和らげてくれます。給食では、9日（金）に、相模原市産のブルーベリーを使ったマフィンが登場する予定です。