



10月 こんだてひょう



令和8年度
調布市立第二小学校

日	こんだて	エネルギー たんぱく質
1木	わかめごはん	462 kcal
	あつあげの にくみそでんがく	13.9 g
	パリパリサラダ	
	フルーツ (ぶどう)	
2金	ごはん	482 kcal
	コロコロマーボーどうふ	15 g
	あおなの うめのりあえ	
	とうにゅうゼリー	
5月	ごはん	465 kcal
	しろみぎかなの はっぼうさい	16.2 g
	かいそうと じゃこのサラダ	
	さつまいものレモンに	
6火	ごはん	521 kcal
	さばのタンドリーグリル	18.1 g
	ブロッコリーのソテー	
	コールスローサラダ	
7水	ごはん	514 kcal
	すぶた	17.6 g
	やさいの ちゅうかあえ	
	くだもの (パインかん)	
8木	ごはん	417 kcal
	あげぎょうざ	8.7 g
	はるさめサラダ	
	くだもの (ぶどう)	
9金	ごはん	579 kcal
	とりにくとポテトのクリームに	16.9 g
	かぼちゃコロッケ	
	わかめサラダ	
13火	ごはん	451 kcal
	ぶたキムチいため	17.5 g
	ササミと やさいの ちゅうかあえ	
	みかんゼリー	
14水	ごはん	518 kcal
	にくじゃが うまに	17.2 g
	バンバンジーサラダ	
	にゅうない どうふ	
15木	ごはん	513 kcal
	しろみフライ	16.3 g
	やさいソテー	
	チリコンカン	
16金	ごはん	438 kcal
	どうふハンバーグ	12.8 g
	うめ のりあえ	
	さつまいもの あまに	

日	こんだて	エネルギー たんぱく質
19月	プレーンパン	477 kcal
	ミートボールのトマトに	17 g
	ツナサラダ	
	フルーツヨーグルト	
20火	ごはん	530 kcal
	ヤンニョムチキン	12.5 g
	ナムル	
	サイダーゼリー	
21水	ごはん	504 kcal
	なまあげと ぶたにくの みそいため	17.2 g
	かぶの ところみに	
	はくさいの おひたし	
22木	うめ ごはん	536 kcal
	サーモンフライ+タルタルソース	15.6 g
	じゃこサラダ	
	くだもの (パインかん)	
23金	ごはん	493 kcal
	ししゃもの にしよくあげ	13.9 g
	ちくぜんに	
	あずきしらたま	
26月	ごはん	482 kcal
	すきやき ふうに	17.1 g
	こまつなと あぶらあげの にびたし	
	くだもの (りんごかん)	
27火	ごはん	472 kcal
	さかなと とうふの みぞれに	15.8 g
	わふうサラダ	
	だいずと じゃこの あげに	
28水	ごはん	512 kcal
	いかメンチカツ	14.2 g
	ごもく きんぴら	
	ほうれんそうの ごまあえ	
29木	ごはん	535 kcal
	さばの みそに	16.2 g
	だいこんと わかめの カリカリサラダ	
	さつまいもの そぼろに	
30金	ごはん	511 kcal
	にくだんごの あまずあんかけ	16.1 g
	ほうれんそうとしめじのソテー	
	かぼちゃサラダ	

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※弁当給食に関するご質問等がございましたら、栄養教諭へお問合せください。

給食
レシピ

ブルーベリージャム入りケーキ

～ぱくっと食べて、目も元気！

秋の手作りおやつに、いかがですか～



【材料】4人分

小麦粉100g、ベーキングパウダー4g、砂糖大さじ3弱、豆乳60ml

サラダ油大さじ1、ブルーベリージャム大さじ2強

【作り方】

- ①小麦粉とBPを合わせて、一緒に軽くふるっておく。
 - ②オーブンを170℃に予熱する。
 - ③ボウルに砂糖、豆乳、油を入れて、泡だて器でよく乳化させるように混ぜる。
 - ④ふるった粉類を加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでさっくり切るように混ぜる。
 - ⑤ブルーベリージャムを加え、生地にもう一度よく混ぜる。
 - ⑥型に流し入れ、表面を平らにならす。
 - ⑦170℃のオーブンで約20～25分焼く。
 - ⑧竹ぐしをさして、生地がついてこなければ焼き上がり！
- ※オーブンの温度・時間は目安です。お使いの機種に合わせて調整してください。

目の愛護デー

