



10月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給 - 外ハク質
				血や肉になる	I補給 -の元になる	体の調子を整える	
1 (金)	里芋ごはん	焼きほっけ 野菜の磯香和え くだもの(柿)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ開き 刻みのり	米 油 砂糖 さといも ごま油	人参 小松菜 大根 柿	610 26.4
★ 韓国料理 ★							
4 (月)	麦ごはん	韓国のり チーズダッカルビ わかめスープ	○	牛乳 韓国風のり 鶏肉 白みそ ピザチーズ 生わかめ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ ニラ キャベツ 葱	695 30.8
5 (火)	カレーうどん	竹輪の2色揚げ(カレー味&青のり味) 青菜とジャコのごま炒め	○	牛乳 豚肉 油揚げ 焼 き竹輪 あおのり たま ご ちりめんじゃこ	油 うどん かたくり粉 小麦粉 ごま油	人参 玉葱 葱 小松菜 大 根	574 24
6 (水)	もみじごはん	揚げ鶏の柚子醤油かけ 油揚げと大根の炒め煮 すまし汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 木 綿豆腐 かまぼこ	米 かたくり粉 油 砂 糖	人参 柚子 大根 さやいん げん えのき茸 たもぎ茸 糸みつば	662 24.9
7 (木)	玄米ごはん	卵のとろとろ親子あんかけ じゃがいもと油揚げのみそ汁	○	牛乳 たまご 鶏ひき肉 鶏 肉 かまぼこ 刻みのり 油 揚げ 白みそ 赤みそ	米 発芽玄米 砂糖 油 かたくり粉 じゃがいも	生姜 干し椎茸 人参 玉葱 糸みつば	660 27.1
8 (金)	ルバーブシナモンロール	ポークシチュー さっぱりサラダ 手作りドレッシング	○	牛肉 豚肉 生クリーム	パン マーガリン 砂糖 油	にんにく 生姜 マツタケ 玉 葱 人参 グリビース大根 キャ ベツ とうもろこし缶 枝豆	628 19.2
★ はしの日 ★							
11 (月)	栗ごはん	さんまの生姜焼き きんぴらごぼう けんちん汁	○	牛乳 さんま 豚肉 鶏 肉 木綿豆腐	米 もち米 栗 砂糖 油 こんにゃく ごま ごま油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 蓮根 枝豆 大根 葱	695 25.2
12 (火)	こぎつねごはん	秋田名物♪きりたんぼ汁 くだもの(りんご)	○	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 しらたき きりたんぼ	人参 生姜 ごぼう しめじ 舞茸 大根 せり りんご	655 23.3
13 (水)	ごはん	白身魚のフライ~すりごまソース~ 青菜とコーンのソテー 具だくさんのみそ汁	○	牛乳 メルルーサ たまご 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにゃく	とうもろこし缶 ほうれん草 人参 大根 かぼちゃ 葱	697 28
★ 八丈島メニュー ★							
14 (木)	明日葉チャーハン	八丈島産!!ムロアジのつみれ汁 オレンジゼリー	○	牛乳 鶏ひき肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ かつお節 ムロアジ たまご 赤みそ 油揚げ	米 ラード 油 ごま かたくり粉 オレンジゼ リー	生姜 葱 人参 明日葉 小 葱 ごぼう 大根 水菜	627 25
15 (金)	シャージャー麺	春雨スープ フルーツ杏仁豆腐	○	牛乳 豚ひき肉 凍り豆 腐 赤みそ 八丁みそ 豚肉	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 油 はるさめ 杏仁豆腐	にんにく 生姜 葱 筍 人参 玉葱 干し椎茸 白菜 小松菜 桃缶 みかん缶 バイアッフル缶	721 28.1
★ 食育の日(モロッコ料理) ★							
19 (火)	マーガリンパン	チキンケバブ ムフス(ひよこ豆料理) ハリラスープ	○	牛乳 鶏肉 ひよこめ ベーコン レンズまめ	マーガリンパン オリー ブ油 じゃがいも ごま バター 油 小麦粉	にんにく レモン 玉葱 パセリ 人参 トマト缶	650 27.1
20 (水)	ひじきごはん	青森名物♪せんべい汁 大豆のかりんとう	○	牛乳 鶏肉 干ひじき 油揚げ 木綿豆腐 大豆 きなこ	米 もち米 油 こんに ゃく 砂糖 せんべい 黒砂糖	人参 グリンピース ごぼう しめじ 大根 葱	640 24.9
★ 和食の日(だし汁クイズ) ★							
21 (木)	南小特製♪豚丼	秋野菜の和風スープ だし汁(試験用)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚 げ	米 油 砂糖 しらたき 油麩 さつまいも かたくり粉	玉葱 葱 ごぼう 筍 干し 椎茸 人参 大根	664 28
★ 東南アジア料理 ★							
22 (金)	タイ風バジルごはん	鶏のさっぱり♪フォー くだもの(ぶどう)	○	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	米 オリーブ油 油 フォー	唐辛子 にんにく 玉葱 トマト 缶 キャベツ レン 生姜 もやし 水菜 根みつば ぶどう	608 22.2
★ セレクト給食 ★							
25 (月)	ごはん	セレクトハンバーグ(和風ソース or デミタソース) ゆでブロッコリー わかめのみそ汁	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご 白みそ 油揚げ 赤みそ 生わかめ	米 小麦粉 油 ノイグ マネー	玉葱 人参 なら 大根 プ ロッコリー 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし缶 葱	681 27.5
★ インド料理 ★							
26 (火)	ターメリックライス	バターチキンカレー 野菜のスパイス炒め	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム かつお節	米 オリーブ油 油 砂 糖 バター	にんにく 生姜 レモン ト マト缶 玉葱 しめじ いん げん キャベツ	679 23.7
27 (水)	ふわふわ♪手作り丸パン	パンネのミートスープ コーンサラダ	○	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ	強力粉 砂糖 バター 油 パンネマカロニ ド レッシング	にんにく 生姜 マツタケ 玉葱 人参 トマト缶 レン 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 大根 水菜 とうもろこし缶	609 28.5
28 (木)	柚子胡椒チャーハン	ビーフンスープ くだもの(みかん)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちぢめんじゃこ 豚肉	米 押麦 ラード 油 ごま ノイグ マネー ビーフン ごま油	人参 にんにく 葱 いんげん パセリ 生姜 もやし 小松菜 み かん	643 19.9
★ ハロウィン献立 ★							
29 (金)	ミニ食パン	真っ赤なドラキュラスープ ハロウィンサラダ パンプキンパイ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム クリーム チーズ	マーガリンパン 油 じゃがいも パイ皮 砂 糖 バター	にんにく 唐辛子 トマト缶 ビート 人 参 玉葱 大根 かぶパセリ キャベツ とうもろこし缶 枝豆 かぼちゃ	651 20

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

給食費の引き落としについて

◎10月分の引き落としは、10月5日(火)です。各学年の金額は下記のとおりです。
 1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円