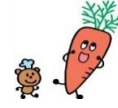




11月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- の元になる	体の調子を整える	I補給- の元になる	I補給- の元になる
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える				
1 (月)	ごはん	鯖の西京焼き 野菜のごま和え かき玉スープ	○	牛乳・鯖・西京みそ・鶏肉・豆腐・卵	米・すりごま・かたくり粉・ごま油	生姜・小松菜・人参・もやし・玉葱	660 28.8			
2 (火)	カレーピラフ	ベジタブルチャウダー くだもの(りんご)	○	牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム	米・押麦・オリーブ油・油・じゃがいも・バター・小麦粉	人参・玉葱・とうもろこし・グリーンピース・にんにく・キャベツ・パセリ・りんご	688 21.6			
3 (水)	★ 文化の日 ★									
4 (木)	新米の塩むすび	ポカポカ味噌汁 高菜のごま炒め	○	牛乳・豚肉・油揚げ・かまぼこ・みそ	米・油・ごま・里芋・うどん・ごま油	ごぼう・干し椎茸・人参・大根・白菜・長ねぎ・高菜漬け・もやし	568 19.4			
5 (金)	★ 台湾料理 ★									
5 (金)	ルーローファン (台湾風豚丼)	冬瓜の薬膳スープ 黒糖タピオカ	○	牛乳・豚肉・うすらの卵・鶏肉	米・油・蒟蒻・砂糖・かたくり粉・ごま油・タピオカ・黒砂糖	生姜・筍・葱・人参・冬瓜・チンゲン菜	712 25.9			
8 (月)	★ いい歯の日献立 ★									
8 (月)	カミカミわかめごはん	焼きししゃも のっぺい汁	○	牛乳・わかめ・ししゃも・大豆・かえり煮干し・鶏肉・竹輪	米・油・かたくり粉・砂糖・蒟蒻・里芋	ごぼう・干し椎茸・人参・筍・大根・葱	688 29.1			
9 (火)	はちみつレモントースト	あすかシチュー さっぱりじゃこサラダ	○	牛乳・鶏肉・白みそ・生揚げ・じゃこ	食パン・マーガリン・砂糖・油・じゃがいも・小麦粉・バター・いりごま・はちみつ	セロリー・にんにく・玉葱・人参・パセリ・大根・キャベツ	616 20.1			
10 (水)	スパイシー メキシカンライス	ポークビーンズ くだもの(柿)	○	牛乳・豚ひき肉・豚肉・大豆	米・オリーブ油・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・とうもろこし缶・ピーマン・セロリー・人参・かぼちゃ・柿	699 25.6			
11 (木)	鮭と炒り卵の さっぱり混ぜ寿司	小金井市共通 くだもの(オレンジ)	○	牛乳・鮭・卵・鶏肉・みそ	米・油・ノンfat マヨネーズ・ごま・小麦粉	きゅうり・ごぼう・人参・大根・白菜・芯とり菜・ルッコラ	605 23.6			
12 (金)	味噌ラーメン	ジャンボ餃子 野菜のナムル	○	牛乳・豚挽き肉・赤みそ	ごま油・中華麺・餃子の皮・春雨・かたくり粉・油・砂糖・いりごま	にんにく・生姜・葱・人参・もやし・とうもろこし・にら・キャベツ・もやし・小松菜	593 24.3			
15 (月)	★ 江戸東京野菜献立 ★									
15 (月)	むぎ 麦ごはん	大蔵大根の和風スープカレー 油揚げのサクサクサラダ	○	牛乳・鶏肉・うすら卵・油揚げ	米・押麦・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・大根・さやいんげん・りんご・キャベツ・小松菜	646 22.4			
16 (火)	★ セレクト給食 ★									
16 (火)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	セレクト焼き鳥(塩味/タレ味) 塩ちゃんこ汁	○	牛乳・油揚げ・鶏肉・豚肉・つみれ・豆腐	米・砂糖・油・いりごま・蒟蒻	大根・葱・ごぼう・しめじ・人参・キャベツ	693 29.9			
17 (水)	スパゲティナポリタン	卵とチーズのふわふわスープ レモンゼリー	○	牛乳・豚肉・ウィンナー・粉チーズ・ベーコン・鶏肉・卵	油・バター・スパゲティ・じゃがいも・パン粉	にんにく・人参・玉葱・マッシュルーム・ピーマン・セロリー・キャベツ・パセリ・レモンゼリー	595 25.6			
18 (木)	マーボー丼	えのきと青菜のスープ ピーチゼリー	○	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・豆腐・豚肉	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・ピーチゼリー	にんにく・生姜・葱・筍・人参・玉葱・干し椎茸・ニラ・えのき・もやし・小松菜	676 26.1			
19 (金)	★ 食育の日(イタリア料理) ★									
19 (金)	ピッツァマルゲリータ	ほうれん草のポターージュ コーンサラダ	○	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・鶏肉・生クリーム	オリーブ油・ナン・油・じゃがいも・バター・小麦粉	にんにく・玉葱・トマト缶・パセリ・枝豆・パセリ・大根・キャベツ・とうもろこし缶・人参	587 22.5			
22 (月)	★ 学習発表会 振り替え休業日 ★									
23 (火)	★ 勤労感謝の日 ★									
24 (水)	★ 和食の日(だし汁クイズ) ★									
24 (水)	あまみいぶつ けいはん 亀美名物♪鶏飯	だし汁(試飲用) 蓮根と蒟蒻のピリ辛炒め くだもの(みかん)	○	牛乳・鶏肉・卵	米・砂糖・油・かたくり粉・蒟蒻・ごま	生姜・干し椎茸・たくあん・いんげん・人参・蓮根・みかん	669 27.7			
25 (木)	マーガリンパン	鶏肉の粒マスタード焼き ココロ野菜のスープ	○	牛乳・鶏肉・生クリーム・ウィンナー	マーガリンパン・油・スパゲティ・じゃがいも	にんにく・玉葱・しめじ・エリンギ・パセリ・人参・大根・キャベツ	611 24.6			
26 (金)	こうや 高野めし	白身魚のおろし炊き さつま汁	○	牛乳・鶏肉・油揚げ・高野豆腐・たら・豆腐・白みそ・赤みそ	米・油・砂糖・かたくり粉・蒟蒻・じゃがいも	ごぼう・人参・大根・葱	683 30.4			
29 (月)	★ 読書週間①『きつねのホイティ』 ★									
29 (月)	ほかほかごはん	アンゴウさんのカレー スリランカ風野菜炒め	○	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・生クリーム・豆乳・ししゃも・かつお節	米・油・砂糖・バター・じゃがいも・かたくり粉	にんにく・生姜・レモン・トマト缶・玉葱・人参・いんげん・キャベツ	769 28.1			
30 (火)	★ 読書週間②『こまったさんのコロッケ』 ★									
30 (火)	まる 丸パン	こまったさんのコロッケ キャベツソテー ABCスープ	○	牛乳・豚挽き肉・卵・鶏肉	丸パン・じゃがいも・ポテトパウダー・油・小麦粉・パン粉・ABCカニ	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・にんにく・小松菜	620 20.9			

※ 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

◎11月分の引き落としは、11月5日(金)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

