



# 10月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I栄養- の元になる
				血や肉になる	I栄養-の元になる	体の調子を整える	
★ 韓国料理 ★							
3 (月)	むぎ 麦ごはん	かんこく 韓国料理 タッカルビ (鶏肉の旨味噌炒め) わかめスープ	○	牛乳 韓国風のり 鶏肉 白みそ 豚肉 生わかめ	米 押麦 砂糖 ごま油 トック 白いりごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ たら キャベツ ねぎ	624 24
4 (火)	かお だし香る♪カレーうどん	ちくわ 竹輪の二色揚げ (青のり味&チーズ味) 青菜とジャコのごま炒め	○	牛乳 豚肉 油揚げ 焼 き竹輪 青のり 卵 ちり めんじゃこ 粉チーズ	油 うどん 片栗粉 小麦粉 ごま油	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 大根	574 24
5 (水)	こぎつねごはん	あきためいぶつ 秋田名物♪きりたんぼ汁 果物 (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 まいた け ぶなしめじ 大根 せり りんご	655 23.3
6 (木)	ごはん	あさば 揚げ鱈のカレーマリネ カラフルソテー 具だくさんのみそ汁	○	牛乳 さば 油揚げ 白 みそ 赤みそ	米 片栗粉 油 砂糖 オリーブ油 こんにやく	赤ピーマン 玉葱 大根 とうもろこし 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	669 25.9
7 (金)	てづく 手作りウィンナーパン	あきやさい 秋野菜のポトフ いちごヨーグルト	○	牛乳 調理用牛乳 ウィン ナー ベーコン 豚肉 いちごヨーグルト	強力粉 砂糖 バター 油 じゃがいも さつま いも	セロリ にんにく 人参 玉 葱 大根 れんこん キャベ ツ パセリ	602 25.1
10 (月)	★ スポーツの日 ★						
11 (火)	★ うん とう かい ぶり かせ きゅう きょう び ★						
12 (水)	スパゲティミートソース	わふう ひじきの和風サラダ 果物 (みかん)	○	牛乳 豚ひき肉 粉チー ス ひじき	油 スパゲティ 砂糖	パセリ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム 人参 トマト じゃ 青ピーマン 大根	653 27.2
★ ハ丈島メニュー ★							
13 (木)	あしたば 明日葉チャーハン	はちじょうじまさん 八丈島産!メダイのつみれ汁 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 メダイ 卵 赤みそ 油揚げ	米 ラード 油 白いりごま 片栗粉 オレンジゼリー	生姜 ねぎ 人参 明日葉 大根 こねぎ ごぼう みずかけな	627 25
14 (金)	もみじごはん	あどり 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 かつ お節	米 片栗粉 油 砂糖	人参 ゆず 大根 生しいた け さやいんげん 糸みつば	669 26.6
★ ウクライナ料理 ★							
17 (月)	むぎ ライ麦パン	あきょうざ フライドペリメニ (揚げ餃子) ディルソース ポルシチ	○	牛乳 豚ひき肉 生ク リーム 豚肉 ベーコン	ライ麦パン 餃子の皮 片栗粉 油 ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも	玉葱 にんにく マッシュルーム レモ ン パセリ とうがらし トマト 缶 ピーツ 人参 大根 かぶ	615 23.1
18 (火)	あなかや あんかけ焼きそば	はるさめ 春雨スープ 果物 (ぶどう)	○	牛乳 豚肉 ポークハム かまぼこ うずら卵	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 人参 白菜 ねぎ 小松菜 ぶどう	637 27.5
★ 食育の日 (SDGs 献立) ★							
19 (水)	たいやぶ 鯛茶漬 (玄米ごはん・鯛そぼろ・だし汁)	いまた 芋炊き 果物 (みかん)	○	牛乳 真鯛 鶏肉 油揚 げ	米 米粒麦 ごま油 白いり ごま 油 板こんにやく 砂 糖 里芋 白玉団子	しそ葉 わけぎ ごぼう 人 参 干し椎茸 さやいんげん みかん	689 24.4
★ セレクト給食 ★							
20 (木)	セレクトパン (シナモンロールorガーリックロール)	デミグラスシチュー コーンサラダ	○	牛乳 豚肉 生クリーム 八丁みそ 赤みそ	ショートニングパン マーガリン グラニュー 糖 粉糖 バター	にんにく パセリ ぶなしめ じ エリンギ 人参 玉葱 大根 キャベツ とうもろこ し	694 19.8
★ 東南アジア料理 ★							
21 (金)	ふう タイ風パジルごはん	たんご エビ団子とビーフンのスープ 冷凍パイ	○	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき 肉 えびすり身 卵	米 オリーブ油 油 片栗粉 ビーフン	とうがらし にんにく 玉葱 ト マト 缶 キャベツ レモン 生姜 ねぎ 根みつば みずかけな 冷 凍パイ	652 25.4
★ 和食の日 (だし汁クイズ) & 北海道料理 ★							
24 (月)	きびごはん	ほっかいどうめいぶつ さけ 北海道名物 !! 鮭のチャンチャン焼き さっぽろみそスープ	○	牛乳 鮭 白みそ 生クリーム 鶏肉 赤み そ	米 きび 砂糖 バター 油 じゃがいも	玉葱 人参 キャベツ 青ピーマ ン ねぎ 生姜 にんにく もや し とうもろこし たら	652 29.4
25 (火)	しょうゆ あっさり醤油ラーメン	ごまく ほうま 五目春巻き パンパンジーソテー	○	牛乳 豚肉 焼き豚 鶏ささみ	油 中華めん ごま油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 練りごま	にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 青梗菜	572 26.6
26 (水)	げんまい 玄米ごはん	たまご 卵のとろとろ親子あんかけ わかめのみそ汁	○	牛乳 卵 鶏ひき肉 鶏肉 かまぼこ 木綿豆腐 白 みそ 赤みそ 生わかめ	米 発芽玄米 砂糖 油 片栗粉	生姜 干し椎茸 人参 玉葱 糸みつば ねぎ	634 26.7
27 (木)	ピピンチャーハン	い トック入り♪キムチスープ 果物 (りんご)	○	牛乳 豚肉 八丁みそ 白みそ	米 ラード ごま油 砂 糖 白いりごま トック	にんにく 干しぜんまい 切り干し大根 人参 たら セロリ 生姜 玉葱 白菜 キムチ ねぎ りんご	625 22.8
28 (金)	ごはん	つくだに のり佃煮 ほっけの塩焼き だいこん ゆずかあ いなかじる 大根の柚香和え 田舎汁	○	牛乳 焼きのり ほっけ 油揚げ 白みそ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	大根 人参 もやし ゆず ごぼう 小松菜	595 25.3
★ ハロウィン献立 ★							
31 (月)	マーガリンパン	カラフルおばけシチュー ハロウィンサラダ パンプキンプリン	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 調理用牛乳 卵	マーガリンパン 油 紫芋 さつま いも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 人参 玉葱 大根 キャベツ とうもろこし 缶 かぼちゃペースト	644 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(水)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

