



10月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I初ギ- の元になる	体の調子を整える	I初ギ- の元になる	I初ギ- の元になる
				血や肉になる	I初ギ-の元になる	体の調子を整える				
★ 韓国料理 ★										
2 (月)	むぎ 麦ごはん	かんこくふう 韓国風ふりかけ タッカルビ わかめスープ	○	牛乳 刻みのり 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	653 24.7			
3 (火)	ガーリクトースト	サーモンとディルのクリームスープ さっぱりサラダ	○	牛乳 クリーム 鮭 ヨーグルト	食パン バター 小麦粉 マーガリン 油 マカロ ニスパゲッティ	にんにく パセリ マッシュルーム セロリ 人参 玉葱 大根 キャベツ とうもろこし缶	615 21.8			
4 (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 くだもの 果物(ブルーベリー)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖 しらたき きりたんぼ	人参 生姜 ごぼう まいたけ ふなしめじ 大根 せり ブルーベリー	651 23.6			
5 (木)	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 鶏肉 かまぼ こ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 生わかめ	米 麦こがし 砂糖 油 片栗粉	生姜 干し椎茸 人参 玉葱 糸みつば ねぎ	636 26.9			
★ ラグビーワールドカップ応援献立⑤ 対戦国アルゼンチン料理 ★										
6 (金)	マーガリンパン	エンパナーダ(揚げ餃子) ビーンズサラダ ロクロ(野菜スープ)	○	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 レンズ豆 まぐろ缶詰 ウィンナー	マーガリンパン 油 砂 糖 小麦粉 餃子の皮 ごま油	にんにく 玉葱 キャベツ 大根 人参 とうもろこし缶 枝豆 赤ピーマン 日本かぼちゃ パセリ	664 27			
9 (月)	★ スポーツの日 ★									
10 (火)	★ 運動会 振り替休業日 ★									
11 (水)	ごはん	かじょうどうふ 家常豆腐 チンゲン菜スープ くだもの 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 赤みそ テンメンジャン 生揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 油	にんにく 生姜 たけのこ缶 干し椎茸 人参 玉葱 キャベツ ねぎ えのき茸 大根 チンゲン菜	632 26.1			
★ 八丈島メニュー ★										
12 (木)	あしたば わふう 明日葉の和風チャーハン	はちじょうじまさん 八丈島産!トビウオのつみれ汁 くだもの 果物(りんご)	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ かつお節 とびうお 卵 赤みそ 油揚 げ	米 ラード 油 白いりごま 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 明日葉 こねぎ ごぼう 大根 みずかけな りんご	603 23.8			
13 (金)	もみじごはん	あぶり 揚げ鶏の柚子醤油かけ あぶらあ 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			
16 (月)	くり 栗ごはん	さば 鯖の西京焼き ごもく 五目さんぴら なめこ汁	○	牛乳 鯖 西京みそ 豚 肉 木綿豆腐 赤みそ	米 もろ米 日本栗 砂 糖 グラニュー糖 油 糸こんにやく 白いりご ま	生姜 ごぼう 人参 れんこ ん 枝豆 えのき茸 なめこ こねぎ	647 28.1			
17 (火)	しせんふう 四川風えびそば	はるさめ 春雨スープ くだもの 果物(ぶどう)	○	牛乳 鶏肉 むきえび 豚肉	油 ごま油 砂糖 蒸し中華めん 緑豆春雨	たけのこ缶 玉葱 もやし 人参 にんにく 生姜 ねぎ にら 白菜 小松菜 ぶどう	573 21.6			
18 (水)	スパイシーメキシカンライス	たまご 卵とチーズのふわふわスープ 手作り♪オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 鶏肉 粉チーズ ゼ ラチン	米 バター 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 とうもろこし缶 セロ リ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 キャベツ パセリ 温州みかんジュース みかん缶	682 26.6			
★ 食育の日 SDGs 献立 ★										
19 (木)	しお ごま塩むすび	しょくひん さくげん みそ 食品ロス削減!!味噌ほうとう あおな 青菜とジャコのごま炒め	○	牛乳 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	米 油 黒いりごま ごま油 里芋 ほうとう	ごぼう 干し椎茸 人参 ね ぎ 日本かぼちゃ 小松菜 もやし	569 19.4			
★ セレクト給食 ★										
20 (金)	セレクトパン (チョコ or チーズ)	ポークビーンズ コーンサラダ	○	牛乳 調理牛乳 ベーコ ン ダイスターチーズ 豚肉 大豆	強力粉 砂糖 バター チョコチップ じゃがい も 油	にんにく セロリ 人参 玉 葱 大根 日本かぼちゃ キャベツ とうもろこし缶	649 28.1			
23 (月)	ごはん	あさば 揚げ鯖のネギソース やさい 野菜のおかか炒め けんちん汁	○	牛乳 鯖 かつお節 鶏 肉 木綿豆腐	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ねぎ もやし キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根	677 27			
★ 和食の日(だし汁クイズ)&北海道料理 ★										
24 (火)	ほっかいどあまいぶつ びばい とり 北海道名物!!美唄の鶏めし	さつぽろ 札幌みそスープ だし汁(クイズ用) くだもの 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 焼きのり 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖 じゃがい も バター	生姜 ねぎ 玉葱 にんにく 人参 もやし とうもろこし 缶 にら 温州みかん	653 24.6			
★ 南小50周年お祝い集会献立 ★										
25 (水)	たっぷりきのこの 和風スープスパゲッティ	ツナサラダ みなみしょうとくせい 南小特製!!みどりのくじらクッキー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 焼き のり まぐろ缶詰	油 スパゲッティ半分 小麦粉 砂糖 チョコチップ	にんにく パセリ エリンギ ほんしめ じ マッシュルーム 人参 玉葱 キャ ベツ 大根 小松菜	670 23.8			
26 (木)	ビビンバチャーハン	トック入り♪キムチスープ くだもの 果物(柿)	○	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 白玉粉	にんにく 干しぜんまい もやし 人参 にら セロリ 生姜 玉葱 白菜 白菜キムチ漬け ねぎ 柿	618 23.1			
27 (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 塩ほっ 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			
30 (月)	かお だし香る♪カレーうどん	ちくわ にしよあ あお あじ 竹輪の二色揚げ(青のり味・もみじ味) やさい 野菜のゴマ和え	○	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 青のり 卵	油 うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖 白すりご ま	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 もやし	588 25.2			
★ ハロウィン献立 ★										
31 (火)	うずま 渦巻きパン	ドラキュラのハート~まっか 魔法のスープ カラフルゼリー	○	牛乳 豚肉 卵 粉チー ズ 鶏肉	マーブルチョコ食パン パン粉 油 砂糖 ゼ リー	赤ピーマン 青ピーマン 玉葱 人参 にんにく トマト缶 エリンギ ヒート 大根 かぶ レッドキャベツ パセリ 紫玉葱	591 25.1			

※ 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(木)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