



10月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			E値・ パク質
				血や肉になる	E値の元になる	体の調子を整える	
1 (火)	だし香る♪カレーうどん	竹輪の二色揚げ(青のり味・もみじ味) 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 かたくり粉 小麦粉 砂糖 白すりこ ま	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 もやし	588 25.2
★ 開校記念日お祝い献立 ★							
2 (水)	お祝いちらし	秋のおすまし みどりのくじらクッキー	○	牛乳 鮭 卵 かまぼこ	米 砂糖 卵 マヨネーズ 油 ごま そうめん 小 麦粉	いんげん 人参 玉葱 白菜 三つ葉 生姜 小松菜	632 22
3 (木)	ごはん	鶏の柚子胡椒焼き もやし炒め きのこ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 油	小松菜 もやし 人参 伊豆 しめじ えのき ねぎ	639 24.2
4 (金)	トースト (手作りりんごジャム)	秋野菜のポトフ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	食パン マーガリン 砂 糖 じゃがいも	りんご レモン にんにく セロリ ごぼう 人参 玉葱 大根 蕪 レモン	626 20.6
7 (月)	あんかけ焼きそば	さっぱりスープ くだもの(ぶどう)	○	牛乳 豚肉 ハム かま ぼこ うずらの卵	中華麺 油 ごま油 砂 糖 かたくり粉	にんにく 生姜 筍 干し椎 茸 人参 白菜 ねぎ もや し ザーサイ ぶどう	615 24.7
★ 韓国料理 ★							
8 (火)	麦ごはん 手作り韓国のり	タッカルビ わかめスープ	○	牛乳 海苔 鶏肉 かま ぼこ わかめ	米 押し麦 ごま油 ご ま 砂糖 トッポギ	にんにく 生姜 人参 伊豆 にら きゃべつ ねぎ	650 23.6
9 (水)	玄米ごはん	卵のとろとろ親子あんかけ じゃがいものみそ汁	○	牛乳 卵 鶏肉 かまぼ こ 油揚げ 白みそ 赤 みそ	米 麦こがし 砂糖 油 じゃがいも かたくり粉	生姜 干し椎茸 人参 玉葱 糸みつば ねぎ	636 26.9
★ 八丈島メニュー ★							
10 (木)	明白葉の和風チャーハン	八丈島産!トビウオのつみれ汁 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 かたく り粉	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
11 (金)	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 ゆず 大根 生しいた け さやいんげん 糸みつば	669 26.6
14 (月)	★ スポーツの日 ★						
15 (火)	あっさり♪醤油ラーメン	五目春巻き パンパンジーソテー	○	牛乳 豚肉 焼き豚 鶏 肉	油 中華麺 ごま油 春 雨 かたくり粉 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 筍 干し椎茸 チ ンゲン菜	588 25.1
16 (水)	タイ風バジルごはん	鶏のさっぱり♪フォー くだもの(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	米 オリーブ油 油 フォー	にんにく 玉葱 トマト缶 きゃべつ 生姜 もやし 水 菜 三つ葉 りんご	586 21.3
★ 食育の日 SDGs 献立 ★							
17 (木)	丸ごと小松菜の スープスパゲティ	小金井野菜のマフィン さっぱりサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 チーズ	油 スパゲティ じゃが いも バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 さつ まいも	玉葱 にんにく セロリ ほ うれん草 小松菜 人参 大 根 きゃべつ 枝豆	691 23.3
18 (金)	ピピンパチャーハン	トック入り♪キムチスープ 果物(柿)	○	牛乳 豚肉 ハ丁みそ 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
21 (月)	★ 運動会 振替休業日 ★						
★ 運動会予備日 ★							
22 (火)	シャージャ麺	ひじきの和風サラダ レモンゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 ハ丁味 噌 赤みそ じゃこ ひ じき	中華麺 ごま油 砂糖 かたくり粉 油 レモン ゼリー	にんにく 生姜 ねぎ 筍 人参 玉葱 干し椎茸 もや し 大根 水菜	650 25.3
23 (水)	吹き寄せごはん	白身魚のおろし炊き みそけんちん汁	○	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 もち米 油 砂糖 粟 かたくり粉 ごま油 蒟蒻 里芋	ごぼう しめじ 人参 枝豆 大根 ねぎ	642 23.2
★ 和食の日(だし汁クイズ) & 愛媛県郷土料理 ★							
24 (木)	玄米ごはん	鯛そぼろ だし汁(クイズ用) 芋炊き くだもの(みかん)	○	牛乳 鯛 鶏肉 油揚げ	米 押し麦 ごま油 ご ま油 蒟蒻 砂糖 里芋 白玉団子	紫蘇 小葱 ごぼう 干し椎 茸 人参 いんげん みかん	689 24.4
25 (金)	菜めし	揚げししゃも 野菜の磯香和え 田舎汁	○	牛乳 ししゃも 海苔 油揚げ 白みそ	米 かたくり粉 油 里 芋	小松菜 白菜 人参 ごぼう 大根	633 24.1
★ セレクト給食 ★							
28 (月)	ターメリックライス	セレクトカレー(辛口キーマカレー) ツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 大豆 ツナ	米 バター 油 砂糖	にんにく 生姜 レモン ト マト缶 玉葱 しめじ いん げん 人参 きゃべつ 大根	645 25.2
29 (火)	ごはん	鯖の味噌漬け焼き 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	○	牛乳 鯖 白みそ 赤み そ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 油 糸蒟蒻 ごま	生姜 ごぼう 人参 蓮根 枝豆 大根 かぼちゃ ねぎ	687 23.2
30 (水)	こぎつねごはん	秋田名物!!きりたんぼ汁 果物(プルーン)	○	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 ぶなしめじ 大根 せり プルーン	651 23.6
★ ハロウィン献立 ★							
31 (木)	真っ赤なドラキュラ スープスパゲティ	ハロウィンサラダ 魔法のまんまるドーナツ	○	牛乳 ベーコン おから 豆乳 卵	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖 バター	パセリ にんにく 玉葱 ピーツ トマト バジル 大 根 キャベツ コーン 人参	690 22.1

※ 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7日(月)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