

令和7年度



11月の予定献立表



令和7年10月30日

小金井市立南小学校

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I値・ たんぱく質
				血や肉になる	I値・の元になる	体の調子を整える	
4 (火)	メキシカンライス	ソバ・デ・トルティーヤ(メキシカンスープ) くだもの 果物(りんご)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ピザチーズ	米 押麦 油 オリーブ油 じゃがいも 餃子の皮	にんにく 玉葱 青ピーマン 人参 セロリ トマト缶 りんご パセリ とうもろこし	619 21.8
5 (水)	ひじきごはん	さいに わん 沢煮椀 だいず 大豆のかりんとう	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油揚げ 豚肉 大豆 きな粉	米 もち米 油 砂糖 糸こんにゃく 片栗粉 黒砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ	638 23.1
6 (木)	むぎ 麦ごはん	しろみ さかな 白身魚フライ ゆできゃべつ ゆき 雪どけみぞれスープ	○	牛乳 メルルーサ 生揚げ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 かぶ 白菜 大根 ねぎ	597 22.8
7 (金)	そばめし	ワンタンスープ レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 かつお節 あおのり	米 油 蒸し中華麺 ワンタンの皮 ごま油 レモンゼリー	にんにく 生姜 キャベツ ねぎ もやし 小松菜 人参	578 21.5
10 (月)	のりチーストースト	い かぼちゃ入りクリームシチュー ゼリーポンチ	○	牛乳 刻みのり 鶏肉 ピザチーズ	食パン 砂糖 バター 油 小麦粉 じゃがいも ぶどうゼリー	人参 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ ねぎ 生姜 もも缶 パイン缶	564 21.8
★ はしの日献立 ★							
11 (火)	わかめごはん	やき 焼ししゃも 豆じゃこ じる のっぺい汁	○	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 大豆 かえり煮干し	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 ねぎ	643 26.4
12 (水)	ごはん	てづく 手作りコロッケ きゃべつソテー あぶら 油あげとわかめのみそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ 白みそ あかみそ	米 じゃがいも マッシュポテト 油 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 キャベツ	667 20.9
13 (木)	チーズ蒸しパン みそ にこ 味噌煮込みうどん	じゃがいもきんぴら	○	牛乳 卵 豚肉 プロセスチーズ 油揚げ 白みそ 赤みそ	小麦粉 砂糖 バター 油 冷凍うどん じゃがいも 白いりごま	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 白菜 ねぎ 青ピーマン	650 23.3
14 (金)	キムタクごはん	はくさい 白菜スープ くだもの 果物(みかん)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 木綿豆腐	米 押麦 油 緑豆春雨 ごま油	白菜キムチ漬け 刻みたくあん 人参 ねぎ もやし 干し椎茸 白菜 生姜 温州みかん	651 22.2
17 (月)	★ 学 習 発 表 会 振 替 休 業 日 ★						
18 (火)	しよく 食パン チョコクリーム	にくだんご 肉団子スープ い ペンネ入りエリンギソテー	○	牛乳 豚肉 卵 ボークハム	食パン 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ バター じゃがいも マカロニペンネ	にんにく セロリ 玉葱 人参 パセリ キャベツ エリンギ とうもろこし	592 22.2
19 (水)	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが キムたまスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 押麦 油 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	人参 玉葱 さやいんげん セロリ 生姜 白菜キムチ漬け ねぎ	639 23.3
20 (木)	ごはん	さけ しおこうや 鮭の塩麹焼き きりぼだいこん にもの 切干大根の煮物 じる せんべい汁	○	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 南部せんべい	切干大根 人参 ごぼう ぶなしめじ 大根 ねぎ	674 29.1
★ 和食の日 ★							
21 (金)	ごはん	とり 鶏のから揚げ あ 鶏のから揚げ あおな はくさい 青菜と白菜のレモン酢かけ せんぎ やさい 千切り野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 かつお節	米 片栗粉 油	生姜 にんにく 小松菜 白菜 レモン果汁 セロリ 人参 大根 キャベツ	653 24.9
24 (月)	★ 勤 労 感 謝 の 日 振 替 休 日 ★						
25 (火)	みそ焼きおにぎり	たくあん炒め いた たくあん炒め とんじる 豚汁	○	牛乳 赤みそ 鶏肉 豚肉 生揚げ 白みそ	米 油 白すりごま 砂糖 ごま油 こんにゃく	刻みたくあん もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	601 21.4
26 (水)	わふう 和風スープスパゲティ	だいこん ツナと大根のサラダ	○	牛乳 ベーコン まぐろ缶	油 スパゲティハーフ 砂糖	にんにく えのきたけ ぼんしめじ 生椎茸 人参 玉葱 パセリ 大根 小松菜	609 23.5
27 (木)	ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ やさい じゃこ野菜 いも団子汁	○	牛乳 鯖 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 ごま油 白いりごま じゃがいも	生姜 人参 キャベツ もやし 大根 小松菜 ねぎ	669 24.8
28 (金)	とり 鶏おこわ	かんぴょうの中華スープ くだもの 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵	米 もち米 油 砂糖 ごま油	ごぼう ぶなしめじ 人参 枝豆 かんぴょう ねぎ 小松菜 生姜 温州みかん	587 22.2

※ 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。

※ 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。

