



# 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質			
2	月		ごはん 四川豆腐 チンゲンサイとたまごのスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏むね肉 なると たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干し椎たけ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	768 kcal 32.3 g 2.7 g
3	火		ごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜県) いも団子汁(北海道)	鶏もも肉 赤みそ かつお節	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも	米油	にら にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	788 kcal 29.9 g 2.7 g
4	水		シーフードピラフ エンパナーダ(7州) ソフ) ひよこ豆のスープ ★アグビ-W杯 対戦国7州 ソフ献立★	いか えび 鶏むね肉 豚ひき肉 うすら卵 ひよこ豆	牛乳	米 ぎょうざの皮 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ セロリー	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	763 kcal 31.4 g 2.4 g
5	木		ごはん さばのしょうが焼き 切り干し大根のナムル こしね汁(群馬県)	さば 豚ばら肉 豚もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく	ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 切干大根 にんにく 大根 しいたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	771 kcal 30.3 g 2.6 g
6	金		ソフトフランス 秋味ミートグラタン イタリアンサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	7州 ソフ マカロニ 小麦粉 三温糖 じゃがいも	米油 有塩バター なたね油 オリーブ油	かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが キャベツ 黄ピーマン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	804 kcal 29.1 g 3.2 g
10	火		あんかけ焼きそば 大学芋 ぶどう(2粒) ★目の愛護デー献立★	豚もも肉 焼き竹輪 うすら卵	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ	米油 ごま油 なたね油 黒いりごま	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし 巨峰	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	782 kcal 23.7 g 2.9 g
11	水		ごはん ししゃもの南蛮漬け(2尾) 煮浸し / はっと汁(宮城県) ★毎月11日は箸の日献立★	鶏むね肉	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 三温糖 小麦粉 仙台麩	なたね油	小松菜にんじん	ねぎ キャベツ 大根 白菜 しいたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	740 kcal 24.0 g 2.5 g
12	木		柚子胡椒チャーハン もやし炒め さつまいものごま団子	ベーコン 鶏むね肉 豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 はいが米 さつまいも 白玉粉 上白糖	ラード 米油 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん パセリ	にんにく ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	781 kcal 22.5 g 2.1 g
13	金		ごはん 魚と芋と豆のカリント揚げ 豆腐白玉のお団子汁	メルルーサ 大豆 かつお節 絹こし豆腐 鶏むね肉	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 白玉粉	なたね油 米油	にんじん こねぎ	しょうが 大根 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	795 kcal 32.2 g 1.7 g
16	月		こぎつねごはん がね(鹿児島県) だんご汁(大分県) ★世界食糧デー・食品ロス削減献立★	鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご 鶏むね肉 赤みそ	牛乳	米 三温糖 さつまいも 小麦粉 ほうとう さといも	米油 なたね油	にんじん さやいんげん こねぎ	しょうが(甘酢漬) ごぼう しょうが 干し椎たけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	814 kcal 27.1 g 2.5 g
17	火		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	メルルーサ ベーコン いんげん豆	牛乳 粉チーズ	7州 ソフ 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 三温糖	なたね油 米油	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ セロリー しょうが	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	753 kcal 33.8 g 3.1 g
18	水		親子丼 たぬぎ汁 りんご	鶏もも肉 たまご 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 板こんにゃく さといも	米油 ごま油	糸みつば にんじん	玉ねぎ 干し椎たけ ごぼう 大根 ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	811 kcal 29.8 g 3.0 g
19	木		カレーライス 大根と水菜のサラダ ぶどう(2粒)	豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖	米油	にんじん みずな	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー 大根 とうもろこし 巨峰	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	824 kcal 28.7 g 2.2 g
20	金		鮭とわかめのご飯 肉じゃが かきたま汁 / みかん	さけ 豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 たきこみわかめ	米 系こんにゃく じゃがいも 三温糖 かたくり粉	白いりごま 米油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	779 kcal 29.5 g 2.8 g
23	月		タンタン麺 春巻き	赤みそ 豚ひき肉 テンメンジャン 八丁みそ 豚もも肉	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 練りごま ごま油 なたね油	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎たけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	784 kcal 28.3 g 2.6 g
24	火		ごはん / 鯖の味噌煮 ごま和え / けんちん汁 ★小金井和食の日★ ～東京みそ・醤油献立～	さば 赤みそ 木綿豆腐	牛乳	米 三温糖 さといも 板こんにゃく	白すりごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	758 kcal 29.0 g 3.0 g
25	水		トンテキライス パリパリひじき ワントンスープ	豚もも肉 鶏むね肉	牛乳 干ひじき ダイスチーズ	米 はいが米 三温糖 春巻きの皮 乾燥ワントン皮	ラード 米油 白いりごま なたね油 ごま油	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが 枝豆 干し椎たけ 白菜 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	785 kcal 27.8 g 2.6 g
26	木		さんまごはん がんものふくめ煮 秋のすまし汁	さんま 鶏ひき肉 がんもどき 木綿豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	米 かたくり粉 三温糖	米油 なたね油	にんじん さやいんげん 糸みつば	ごぼう しょうが 玉ねぎ 大根 干し椎たけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	792 kcal 30.5 g 2.5 g
27	金		肉汁つけうどん ガーリックソテー みたらし団子 ★十三夜献立★	豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ ベーコン	牛乳	冷凍うどん 三温糖 かたくり粉 白玉団子	米油	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ ねぎ もやし にんにく	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	739 kcal 26.2 g 2.6 g
30	月		ごはん 豚肉と大根の炒め煮 田舎汁	豚ばら肉 うすら卵 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 さといも 板こんにゃく	ごま油 米油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	814 kcal 25.5 g 2.4 g
31	火		パンプキンハニートースト 米粉のクリームシチュー ツナと枝豆のサラダ ★ハロウィン献立★	鶏もも肉 ツナ	牛乳 クリーム 調理用牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 米粉	有塩バター 米油	かぼちゃ にんじん プロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリー 大根 きゅうり 枝豆	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	781 kcal 28.0 g 2.8 g

\*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

### ◆今月の地産地消◆

…小松菜・青ピーマン・さつまいも・はちみつ・大根・プロッコリーは一部、小金井産のものを使用する予定です。

### ◆今月の旬の食材◆

…チンゲンサイ・しめじ・エリンギ・椎たけ・さつまいも  
里芋・りんご・ぶどう・さば・さけ・さんま・ししゃも

### ◆給食費の引き落としについて◆

10月5日(木)に10月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。

裏面も見てくださいね♪

