



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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				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		
1	火		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 絹ごし豆腐 鶏むねコマ かつお節	牛乳	米 かたくり粉 米粉 じゃがいも 三温糖 白玉粉	なたね油 米ぬか油	にんじん こねぎ	しょうが 大根 ぶなしめじ	804 kcal 32.4 g 1.7 g
2	水		肉汁つけうどん 大豆のかりんとう みかん	豚ばらコマ 豚ももコマ 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳	冷凍うどん 三温糖 黒砂糖 かたくり粉	米油 なたね油		ぶなしめじ ねぎ みかん	764 kcal 31.3 g 1.6 g
3	木		トンテキライス パリパリひじき ワンタンスープ	豚もも 鶏むねコマ	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 乾燥ワンタン皮	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 アサギ しょうが 枝豆 干し椎茸 白菜 もやし ねぎ	783 kcal 27.9 g 2.6 g
4	金		ごはん いかの黄金焼 ジャガ 伊の揚げきんぴら こしね汁 (群馬県)	豚ばらコマ 豚ももコマ 鶏むねコマ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 じゃがいも 三温糖 板こんにゃく	なたね油 白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが 大根 しいたけ	732 kcal 29.2 g 2.3 g
7	月		ブルゴギ丼 チンゲン菜とたまごのスープ みかん	豚もも 赤みそ 鶏むねコマ 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 にら チンゲンツァイ	しょうが ツツク もやし 玉ねぎ エリンギ ねぎ えのき みかん	756 kcal 31.1 g 2.5 g
8	火		黒砂糖パン 秋味ミートグラタン イタリアンサラダ	豚ひき肉 ひよこまめ	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	マカロニ 小麦粉 じゃがいも 三温糖	米ぬか油 有塩バター なたね油 オリーブ油	西洋かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが キャベツ 黄ピーマン	808 kcal 28.6 g 2.9 g
9	水		ビビンバ 春雨スープ みたらし団子	豚ひき肉 油揚げ たまご	牛乳	米 はいが米 三温糖 春雨 白玉団子 かたくり粉	白いりごま ごま油 米ぬか油	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 干しぜんまい もやし ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸	803 kcal 28.4 g 2.8 g
10	木		ごはん ししゃもの唐揚げ2本 こんにゃくのきんぴら はっつ汁 (宮城県)	豚ももコマ 鶏むねコマ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 板こんにゃく 三温糖 小麦粉 仙台麩	なたね油 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 白菜 しいたけ ねぎ	750 kcal 28.4 g 2.4 g
11	金		あんかけ焼きそば 大学芋 / ぶどう(2粒) ★毎月11日は薯の日献立★	豚ももコマ 焼き竹輪 うずら卵	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも	米ぬか油 ごま油 なたね油 黒いりごま	にんじん	しょうが 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 もやし ピオーネ	782 kcal 23.6 g 2.9 g
14	月		カレーライス フルーツパンチ	豚もも	牛乳	米 はいが米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	米油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー みかん缶 もも缶 パインアップル缶	836 kcal 27.6 g 1.8 g
16	水		親子丼 野菜の磯香和え りんご	鶏ももコマ たまご	牛乳 刻みのり	米 三温糖 かたくり粉	米油	糸みつば にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 りんご	764 kcal 28.4 g 1.7 g
17	木		ゆかりごはん 肉豆腐 かきたま汁	豚ばらコマ 豚ももコマ 木綿豆腐 鶏むねコマ たまご	牛乳	米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉	米油	ゆかり粉 にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	773 kcal 30.3 g 2.7 g
18	金		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	メルルーサ ベーコン角 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	丸パン横割り 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	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが	773 kcal 34.6 g 3.2 g
22	火		鮭とわかめのご飯 肉じゃが にらたまスープ / みかん	さけ 豚ももコマ 鶏むねコマ たまご	牛乳 たきこみわかめ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 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 にら	玉ねぎ しょうが みかん	792 kcal 29.5 g 2.8 g
23	水		シーフードピラフ カレービーンズ コーンチャウダー	いか短冊 むきえび 鶏むねコマ 大豆 ウィナー	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	米 はいが米 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉	米油 なたね油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン缶 ぶなしめじ しょうが	798 kcal 30.1 g 2.6 g
24	木		ごはん / 鯖のみそ煮 もやしのナムル けんちん汁 ★小金井和食の日★	さば切身 赤みそ 木綿豆腐	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	しょうが もやし 大根 ごぼう ねぎ	757 kcal 29.2 g 3.2 g
25	金		味噌ラーメン ジャンボ餃子	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 きょうざの皮 小麦粉	ごま油 米油 なたね油	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ホウレン ねぎ	806 kcal 27.5 g 3.0 g
28	月		柚子胡椒チャーハン もやし炒め さつまいものごま団子	ベーコン短冊 鶏むねコマ 豚もも千切り	牛乳 ちりめんじゃこ	米 はいが米 さつまいも 白玉粉 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	754 kcal 22.2 g 2.2 g
29	火		ごはん 豚肉と大根の炒め煮 中華風コーンスープ	豚ばらコマ 豚ももコマ うずら卵 鶏むねコマ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	ごま油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 コーン缶 しょうが	777 kcal 27.0 g 2.2 g
30	水		秋刀魚の蒲焼丼 たくあんともやしの炒めもの たぬぎ汁	さんま背開き 白みそ 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにゃく さといも	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが もやし 刻みたくあん ごぼう 大根 ねぎ	883 kcal 27.0 g 2.5 g
31	木		和風スープパケティ カカオトのサラダ かぼちゃマフィン ★ハロウィン献立★	ベーコン千切り	牛乳	スパゲッティ じゃがいも 三温糖 かぼちゃマフィン	オリーブ油 なたね油 米油 ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ えのき ぶなしめじ エリンギ キャベツ ホウレン	743 kcal 23.8 g 2.9 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・さつまいも・はちみつ・大根は一部、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7日(月)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。

