



10月 献立予定表



令和6年

小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	ごはん	○	いかと大豆のチリソース ナムル ビーフンスープ	牛乳, いか, 大豆(国産・乾), 鶏肉	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, ビーフン	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, はくさい	781 kcal 29.9 g
2水	ミルクパン	○	手作りりんごジャム 秋野菜のシチュー コーンと野菜のサラダ	牛乳, 鶏肉, 調理牛乳, 生クリーム, 大豆ペースト, ちりめんじゃこ	ミルクパン, 上白糖, グラニュー糖, なたね油, さつまいも, 有塩バター, 小麦粉, 白いりごま, 三温糖	りんご, レモン(果汁), にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, きゅうり エリンギ, パセリ, しょうが, キャベツ, とうもろこし(冷凍),	834 kcal 26.6 g
3木	そばめし	○	たまご入りトックスープ 3年3組リクエスト	牛乳, 豚肉, おかか, あおりのり, 鶏肉, たまご, アイスクリーム	米, なたね油, 蒸し中華めん, トック, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん キャベツ, 紅しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, チンゲンツアイ, ねぎ, セロリー	754 kcal 26.6 g
4金	NEW さんまごはん	○	豚肉と大根のいため煮 豆腐とほうれん草のみそ汁	牛乳, さんま, 豚肉, 油揚げ, 青大豆(国産・乾), 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, なたね油, じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	819 kcal 28.4 g
7月	中華丼	○	中華スープ りんご	牛乳, 豚肉, いか, むきえび, うずら卵(水煮), 鶏肉, なたね	米, はいが精米, なたね油, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), はくさい, しいたけ, こまつな, えのきたけ, もやし, ねぎ, りんご	755 kcal 28.9 g
8火	イエローライス	○	しょうが香る野菜スープ スイートポテト	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 生クリーム, 調製豆乳	米, なたね油, さつまいも, 有塩バター, 上白糖	★あんずジャム, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, マッシュルーム, しょうが, ねぎ, にんにく, セロリー, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな	792 kcal 23.3 g
9水	★郷土汁★ あぶらふ井	○	芋煮汁【山形県】	牛乳, 鶏肉, たまご, 豚肉, 赤みそ, 白みそ	米, はいが精米, あぶら麩, 三温糖, かたくり粉, 板こんにやく, さといも	玉ねぎ, にんじん, 糸みつば, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, こまつな	785 kcal 28.7 g
10木	★目の愛護DAY★ 秋ナスのミート ソーススパゲティ	○	わかめサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳, 豚肉, わかめ, ちりめんじゃこ	スパゲッティ, オリーブ油, なたね油, 白いりごま, ごま油, 三温糖, ブルーベリーゼリー	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, だいこん マッシュルーム, 青ピーマン, なす, トマトジュース, キャベツ きゅうり, とうもろこし(冷凍)	759 kcal 28.2 g
11金	ごはん	○	あじフライ 野菜の辛子とえ 豆腐団子みそ汁	牛乳, あじ, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), なたね油, かたくり粉	こまつな, にんじん, もやし, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, キャベツ, ねぎ	781 kcal 32.3 g
15火	栗とさつまいもの ごはん	○	さばの塩こうじ焼き 磯香和え 月見汁	牛乳, さば, 刻みのり, 鶏肉, 絹ごし豆腐, かまぼこ	米, もち米, さつまいも, 国産むき栗, 塩こうじ, なたね油, 白玉粉	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, 西洋かぼちゃ, だいこん, はくさい, ねぎ	754 kcal 31.4 g
16水	手作りピザ	○	豆入りスパイシーポテト ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, ベーコン, ツナ, ピザチーズ, 大豆(国産・乾), 鶏ささ身, ひよこめ(乾), ひじき	三温糖, 強力粉, 小麦粉, 有塩バター, かたくり粉, じゃがいも, なたね油	玉ねぎ, 青ピーマン, とうもろこし(冷凍), パセリ, もやし, ほうれんそう, にんじん, きゅうり	785 kcal 35.5 g
17木	ごはん	○	ししゃものかりん揚げ ゆで干し大根の煮物 みそけんちん汁	牛乳, ししゃも(生干し), 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, ごま油, さといも, 板こんにやく	しょうが, にんじん, こまつな ゆで干しだいこん, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ねぎ	759 kcal 26.7 g
18金	キムタクごはん	○	あじのつみれ入りみそ汁 1年5組リクエスト	牛乳, 豚肉, ベーコン, あじのすりみ, 鶏肉, はんぺん, たまご, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, ブドウゼリー, レモンゼリー, サイダーゼリー	はくさい(キムチ漬), つば漬, しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな, えのきたけ	785 kcal 24.5 g
21月	菜めしご飯	○	リクエスト 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳, 鶏肉, おかか, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖	にんにく, しょうが, ゆず(果汁), キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	774 kcal 30.7 g
22火	秋野菜の カレーライス	○	クルトンのせサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, はいが精米, さつまいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 食パン, オリーブ油, フレンチドレッシング	玉ねぎ, にんじん, なす, マッシュルーム, エリンギ, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, きゅうり, みずけな	893 kcal 23.5 g
24木	★和食の日★ ごはん	○	さけの梅みそ焼き 五目豆 かきたま汁	牛乳, さけ, 赤みそ, 豚肉, 青大豆(国産・乾), 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, なたね油, ごま油, 板こんにやく, かたくり粉	ねり梅, ごぼう, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	747 kcal 36.1 g
25金	ガーリック チャーハン	○	NEW 坦々スープ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 焼き豚, なたね, 白みそ, 赤みそ, ねりごま, ヨーグルト	米, 押麦, なたね油, ごま油, ビーフン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし(冷凍), ねぎ, たけのこ(水煮), チンゲンツアイ, しょうが	748 kcal 29.8 g
28月	親子丼	○	えのきとじゃがいものみそ汁	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, たまご, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, はいが精米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 糸みつば, えのきたけ, ねぎ	774 kcal 29.8 g
29火	★郷土汁★ ごはん	○	さばのみそ煮 こんにやくのピリ辛いため うったち汁【佐賀県】	牛乳, さば, 赤みそ, 豚肉	米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 板こんにやく, 白いりごま, 小麦粉, なたね油	しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, ごぼう, えのきたけ, こねぎ	850 kcal 32.5 g
30水	きつねうどん	○	チーズもち お芋とごぼうのごま和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, スライスチーズ, 焼きのり	冷凍うどん, なたね油, 丸もち, さといも, さつまいも, 三温糖, 白いりごま, 白すりごま	にんじん, ほうれんそう, ねぎ, ごぼう	801 kcal 27.9 g
31木	★ハロウィン献立★ ベーコンと きのこのピラフ	○	ABCスープ パンプキンパイ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 鶏肉, 生クリーム	米, はいが精米, 有塩バター, マカロニ, なたね油, じゃがいも, 上白糖, 春巻きの皮, 小麦粉	にんにく, エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし(冷凍) パセリ, キャベツ, しょうが, 西洋かぼちゃ	896 kcal 24.4 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

*今月は、小金井産のさつまいも、はちみつ、こまつな、なすを給食に使用する予定です。

<今月の給食目標>
運動と栄養について理解しよう

お知らせ

●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。

●10月7日(月)に10月分の給食費(5,449円)を引き落とします。口座残高をお確かめの上、前日までにご入金をお願いいたします。