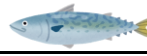
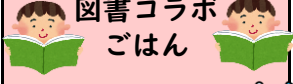







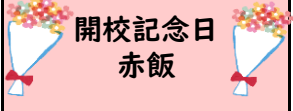






日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ごはん 	○	さばのにんにくみそ焼き 煮物 もずくと野菜のぽかぽか汁	牛乳, さば, 白みそ, 鶏肉, もずく, かまぼこ, たまご	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, なたね油, 板こんにやく, さといも, かたくり粉	にんにく, ねぎ, だいこん, にんじん, さやいんげん, はくさい えのきたけ, こまつな, しょうが	754 kcal 31.7 g
5 火	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャプチェ	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, コチュジャン,	米, なたね油, ごま油, 三温糖, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんにく, しょうが, にはら はくさい(キムチ漬), はくさい, こまつな, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, ねぎ,	833 kcal 33.8 g
6 水	スパゲティ ナポリタン	○	冬野菜のポトフ 小金井産はちみつマフィン	牛乳, ウィナー, 豚肉, ベーコン, いんげんまめ(乾), たまご	スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも, 有塩バター, きび糖, 小麦粉, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム, はくさい, セロリー, かぶ, だいこん, こまつな, しょうが	813 kcal 30.2 g
7 木	図書コラボ ごはん 	○	さけの照り焼き じゃがいもと昆布のきんぴら めった汁(石川) 	牛乳, さけ, 豚肉, こんぶ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 糸こんにやく, なたね油 じゃがいも, さつまいも	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	791 kcal 33.4 g
8 金	いい歯の日 シーフードピラフ 	○	カルシウム揚げ 海藻たっぷりミネラルサラダ	牛乳, いか, おきえび, 鶏肉, しらす干し, ツナ, プロセスチーズ, 鶏ささ身 ひじきの海藻ミックス	米, はいが精米, なたね油, ぎょうざの皮, パン粉(生), ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, しそ葉 マッシュルーム, 赤黄パプリカ, りもやし, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍)	759 kcal 30.6 g
11 月	リクエスト	○	とうがんスープ ヨーグルト 	牛乳, なたね油, 豚肉, 焼き豚, たまご, 鶏肉, ヨーグルト	米, はいが精米, ごま油, なたね油, 三温糖, 緑豆はるさめ	はくさい(キムチ漬), にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, とうがん, えのきたけ, こまつな, しょうが	751 kcal 28.6 g
12 火	ごはん	○	いかの中華ソース もやしときゅうりの和え物 白菜とたまごのスープ 	牛乳, いか, 鶏肉, たまご	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま油, はちみつ	ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, ほうれんそう, はくさい	753 kcal 30.1 g
18 月	わかめごはん	○	肉じゃが 鶏ごぼう汁	牛乳, わかめ, 豚肉, 揚げボール, 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, はいが精米, なたね油, 糸こんにやく, じゃがいも, 三温糖, ごま油, さといも	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	762 kcal 28.3 g
19 火	ルーローハン 	○	春雨スープ りんご 	牛乳, 豚肉, 鶏肉 うずら卵(水煮)	米, はいが精米, ごま油, 板こんにやく(白), 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ(水煮), 糸みつば, にんじん, はくさい, もやし, えのきたけ, こまつな, りんご	872 kcal 30.0 g
20 水	メープルトースト	○	ポークビーンズ パリパリサラダ	牛乳, いんげんまめ(乾), 豚肉, 大豆(国産, 乾)	食パン, マーガリン, メープルシロップ, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 三温糖	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	750 kcal 27.8 g
21 木	和食の日 もみじごはん 	○	白菜の柚子和え 江戸こがね汁 みかん 	牛乳, さけ, 油揚げ, たまご, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, なたね油, 三温糖, 小麦粉	にんじん, はくさい, こまつな, ゆず, だいこん, かぶ, ねぎ, しんとり菜, みかん	750 kcal 26.7 g
22 金	開校記念日 赤飯 	○	鶏肉のレモンペッパー焼き キャベツの辛子和え すまし汁 お祝いデザート	牛乳, ささげ(乾), 鶏肉, 木綿豆腐, なたね油, かまぼこ	もち米, 米, 黒いりごま, オリーブ油, クレープ	にんにく, レモン, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, ねぎ	828 kcal 33.4 g
25 月	ほたてごはん	○	おじゃがもちのみそ汁 フルーツきんとん 	牛乳, ほたて, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 生クリーム	米, もち米, なたね油, 三温糖, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも, かたくり粉, さつまいも, 上白糖, 有塩バター	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ, りんご, パイン, 干しぶどう	774 kcal 22.6 g
26 火	ゆかりご飯	○	ししゃもの七味マヨ焼き 莖わかめのいため物 白玉入りみそ汁	牛乳, ししゃも, 豚肉, くきわかめ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, はいが精米, ノンエッグマヨネーズ, ごま油, 冷凍白玉	ゆかり粉, にんじん, もやし, だいこん, こまつな, ねぎ	766 kcal 27.6 g
27 水	ナン 	○	バターチキンカレー ひよこ豆入りゆで野菜 みかん 	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム, ひよこまめ(乾)	ナン, なたね油, 三温糖, はちみつ, 有塩バター,	玉ねぎ, ほんしめじ, にんにく, しょうが, りんご, トマト缶詰, さやいんげん, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍), キャベツ きゅうり, にんじん, もやし, みかん	754 kcal 29.2 g
28 木	ごはん	○	2年1組のリクエスト 家常豆腐 白菜のスープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ	米, ぎょうざの皮, ごま油, 小麦粉, なたね油, 緑豆はるさめ	キャベツ, ねぎ, 玉ねぎ, にはら にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, エリンギ, はくさい, えのきたけ, こまつな	778 kcal 26.3 g
29 金	肉うどん	○	竹輪と野菜のおかかいため さつまいものごま団子 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 焼き竹輪, おかか, 大豆ペースト	冷凍うどん, なたね油, 板こんにやく, さつまいも, 白玉粉, 上白糖, 白いりごま	にんじん, ほうれんそう, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	797 kcal 28.2 g

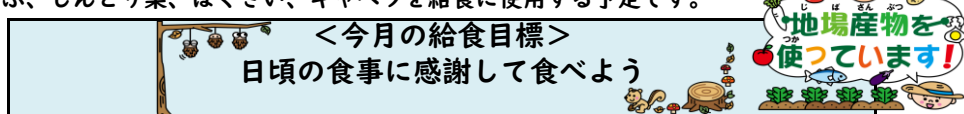
*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*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、だいこん、ゆず、かぶ、しんとり菜、はくさい、キャベツを給食に使用する予定です。

<今月の給食目標>
日頃の食事に感謝して食べよう

地場産物を使っています!



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。
- 11月5日(火)に11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。