

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 水	そばめし	○	たまご入りトックスープ りんご	牛乳, 豚肉, おかか, あおのり, 鶏肉, たまご	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, りんご にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しょうが(酢漬), えのきたけ, チンゲンツァイ, ねぎ, セロリー,	761 kcal 24.0 g
2 木	さんまごはん	○	青大豆と大根の煮物 みそけんちん汁 みかん	牛乳, さんま, 青大豆(国産・乾), 鶏肉, さつま揚げ, 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, 板こんにゃく	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな, みかん	805 kcal 27.2 g
3 金	ごはん	○	豆腐の子が煮 チャブチェ	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, はくさい はくさい(キムチ漬), にんじん, にら, ねぎ, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, こまつな	807 kcal 33.4 g
6 月	★10月6日は十五夜★ ★お月見献立★ 里芋ごはん	○	豚汁 お月見だんご	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	米, もち米, さといも, なたね油, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	にんじん, えだまめ(冷凍), ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ, 西洋かぼちゃ	747 kcal 24.7 g
7 火	わかめごはん	○	ししゃものかりん揚げ キャベツの辛子和え めった汁	牛乳, わかめ, ししゃも(生干し), 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, ごま油	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ	747 kcal 26.7 g
8 水	ミルクパン	○	手作りりんごジャム 秋野菜のシチュー 海藻たっぷりミネラルサラダ	牛乳, 鶏肉, 調理牛乳, 生クリーム, 大豆ペースト, ひじきの海藻ミックス, 鶏ささ身	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, 三温糖	りんご, レモン(果汁・生), にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, エリンギ, パセリ, しょうが, 赤黄パプリカ, もやし, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍)	830 kcal 28.6 g
9 木	★郷土汁★ ごはん	○	さばのみそ煮 磯香和え せんべい汁(青森県)	牛乳, さば, 赤みそ, 刻みのり, 鶏肉, かまぼこ	米, 三温糖, かたくり粉, おつゆせんべい	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ほんしめじ, ねぎ	821 kcal 31.7 g
10 金	★目の愛護DAY★ イエローライス	○	さつまいものパリパリサラダ ブルーベリーと紅茶のマフィン	牛乳, 鶏肉, たまご, 調製豆乳	米, なたね油, 小麦粉, さつまいも, 三温糖, マーガリン, 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, キャベツ, ブルーベリー(冷凍) とうもろこし(冷凍), きゅうり,	886 kcal 24.3 g
14 火	中華丼	○	わかめとえのきのスープ りんご	牛乳, 豚肉, いか, えび, うずら卵(水煮), 鶏肉, わかめ	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, 白いりごま	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, ねぎ, りんご	757 kcal 28.0 g
15 水	★図書コラボ★ 菜めしご飯	○	リクエスト 野菜のおかか和え 白玉入りみそ汁	牛乳, 鶏肉, おかか, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油, 冷凍白玉, ごま油	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, こまつな, ねぎ	867 kcal 30.0 g
17 金	秋野菜の カレーライス	○	大根と水菜のサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 油揚げ	米, さつまいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 白いりごま, ごま油, 三温糖	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, だいこん, きゅうり, みずけな	870 kcal 23.4 g
20 月	こぎつねごはん	○	ねぎとしょうがの出汁巻き卵 いものおづけぱっと	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, 豚肉, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, なたね油, 三温糖, 上白糖, ごま油, じゃがいも, かたくり粉	しょうが, にんじん, さやいんげん, 万能ねぎ, ごぼう, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな	756 kcal 27.3 g
21 火	マーボーナス丼	○	トマトとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, 大豆(国産・乾), 赤みそ, たまご, ヨーグルト	米, なたね油, ごま油, かたくり粉	なす, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, にら, ねぎ, トマト, こまつな	799 kcal 30.6 g
22 水	たらこスパゲティ	○	ひよこ豆入りゆで野菜 ルカイマツ	牛乳, たらこ, ひよこまめ (乾), 調理牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, ノンオイルマヨネーズ, なたね油, 三温糖, 強力粉, 小麦粉, 上白糖, グラニュー糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, 万能ねぎ, 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, レモン汁	778 kcal 25.0 g
23 木	野沢菜チャーハン	○	春巻き 中華スープ	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 鶏肉, なたね	米, なたね油, 白いりごま, 緑豆はるさめ, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 春巻きの皮, 小麦粉	にんじん, ねぎ, のぎわな(塩漬), しょうが, たけのこ(水煮), しいたけ, もやし, にら, えのきたけ, こまつな	754 kcal 26.2 g
24 金	★和食の日★ 秋の香りごはん	○	豆腐団子みそ汁 大豆のかりんとう	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 大豆(国産・乾), きな粉(大豆)	米, もち米, さつまいも, なたね油, 糸こんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 黒砂糖	にんじん, しめじ, 糸みつば, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, キャベツ, ねぎ, こまつな	750 kcal 29.4 g
27 月	ブルコギ丼	○	手作りチヂミ	牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, 調製豆乳	米, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, にんにく, しょうが, りんご, はくさい(キムチ漬)	882 kcal 31.2 g
28 火	鶏飯	○	きびなごのから揚げ こんにゃくのピリ辛いため	牛乳, たまご, 鶏肉, きびなご, 豚肉	米, 三温糖, なたね油, かたくり粉, ごま油, 板こんにゃく, 白いりごま	しょうが, しいたけ, たくあん, 万能ねぎ, にんにく, にんじん, さやいんげん	769 kcal 32.6 g
29 水	シュガートースト	○	マカロニのクリーム煮 ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, 鶏肉, 調理牛乳, 生クリーム, 鶏ささ身, ひよこまめ(乾), ひじき	食パン, マーガリン, 上白糖, グラニュー糖, マカロニ, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, もやし, ほうれん草, きゅうり	854 kcal 30.0 g
30 木	ごはん	○	さけの香味焼き じゃがいもと昆布のきんぴら にらたま汁	牛乳, さけ, 豚肉, こんぶ, 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 糸こんにゃく, なたね油, じゃがいも, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん, えのきたけ, ねぎ, にら	758 kcal 35.2 g
31 金	★ハロウィン献立★ パエリア	○	ABCスープ パンプキンパイ	牛乳, いか, えび, 鶏肉, ベーコン, 生クリーム	米, なたね油, 有塩バター, ABCマカロニ, じゃがいも, 上白糖, 春巻きの皮, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, パセリ, マッシュルーム, 青ピーマン, 赤黄パプリカ, キャベツ, しょうが, 西洋かぼちゃ	890 kcal 24.6 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、小金井産のはちみつ、なす、さつまいも、じゃがいも、ブルーベリーを給食に使用する予定です。



<10月の給食目標>
好き嫌いなく何でも食べよう



<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。

