

10月予定献立表

令和6年度 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃

小金井市立小金井第一中学校

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	じゃーじゃー麺	○	えのきと小松菜のスープ 大学芋 	牛乳, 鶏, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, なたね油, かたくり粉, ごま油, さつまいも, 三温糖, 水あめ, 黒いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 丸干し椎茸, ねぎ, えのきたけ, りょくとうもやし, こまつな	884 kcal 28.7 g
2 水	きのこのピラフ	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ アップルティー・クランブル 	牛乳, 豚, ひよこめ, たまご	米, おおむぎ, 有塩バター, かたくり粉, じゃがいも, なたね油, 三温糖, オリブ油, グラニュー糖, 小麦粉	にんにく, エリンギ, にんじん, 玉葱, とうもろこし, パセリ, キャベツ, りょくとうもやし, リんご	878 kcal 22.3 g
4 金	チキンカレーライス	○	フルーツポンチ	牛乳, 鶏, 寒天缶	米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, ほうちみつ, 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, パインアップル缶, もも缶, みかん缶	881 kcal 22.9 g
7 月	麦ごはん	○	ししゃもマヨセ味焼き こんにゃくのきんぴら いも団子汁	牛乳, ししゃも, 豚, 鶏	米, おおむぎ, なたね油, ノンイッグ23チーズ, ごま油, 板こんにゃく, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, さやいんげん, だいこん, ほうさい, ねぎ, こまつな	748 kcal 26.6 g
8 火	なすとトマトのパスタ	○	ポンドケーキ  手作り♪ ハニーマスタードサラダ	牛乳, ベーコン, 粉チーズ, 豆乳	スパゲッティ, オリブ油, なたね油, 白玉粉, ほうちみつ	なす, にんにく, 玉葱, トマト缶, パセリ, とうもろこし, にんじん, キャベツ	907 kcal 29.9 g
9 水	ごはん	○	ハンバーグきのこソース 粉吹き芋 みそけんちん汁	牛乳, 豚, おから, 鶏, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, なたね油, パン粉, ノンイッグ23チーズ, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油	玉葱, マッシュルーム, パセリ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	902 kcal 31.4 g
10 木	キャロットライスの えびクリームソース	○	ほうれん草とひじきのサラダ ブルーベリーのマトレヌ	牛乳, むきえび, 調理用牛乳, 鶏, 大豆, 干ひじき, たまご	米, 有塩バター, なたね油, 小麦粉, 三温糖, 上白糖, コーンチータ	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ, りょくとうもやし, ほうれん草, プルーベリー, レモン	967 kcal 31.6 g
11 金	ごはん 毎月11日は「はしの日」	○	厚揚げのにんにくみそ焼き ひじきと大豆の炒め煮 のっぺい汁	牛乳, 生揚げ, 白みそ, 鶏, 干ひじき, 油揚げ, 大豆	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, なたね油, 系こんにゃく, さといも, 板こんにゃく	にんにく, ねぎ, にんじん, だいこん	749 kcal 27.9 g
15 火	栗おこわ 十三夜献立 	○	さばの塩こうじ焼き 白菜の辛子和え 豚汁	牛乳, あずき, まさば, 豚, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	もち米, むき栗, 黒いりごま, 三温糖, 塩こうじ, なたね油, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油	ほうさい, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	825 kcal 32.4 g
16 水	ひじきごはん 世界食料デー 	○	千草焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, 鶏, 干ひじき, 油揚げ, 大豆, たまご, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	もち米, 米, なたね油, 系こんにゃく, 三温糖, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, ほうれん草, 玉葱	783 kcal 31.7 g
17 木	みそラーメン	○	ジャンボぎょうざ 切干大根のナムル みかん 	牛乳, 鶏, 赤みそ, 白みそ, 大豆, こんぶ	蒸し中華めん, なたね油, かたくり粉, ぎょうざの皮, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, ほうさい, とうもろこし, たら, キャベツ, ねぎ, 切干しだいこん, みかん	818 kcal 31.3 g
18 金	ごはん	○	さんまの塩焼き すだち添え 煮豆 なめこと豚肉のみそ汁	牛乳, さんま, うずら豆, 豚, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, ごま油	すだち, にんじん, こまつな, なめこ, ねぎ	811 kcal 28.2 g
19 土	チャーハン ふじがね祭がんばろう♪ のどに優しいはちみつ献立	○	春雨スープ ゆずみつ白玉	牛乳, 焼き豚, ポークハム, なたまご, たまご, 絹ごし豆腐	米, おおむぎ, なたね油, ごま油, ほうちみつ, 白玉粉, ほうちみつ	にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, ほうさい, りょくとうもやし, えのきたけ, しょうが, ゆず	774 kcal 27.6 g
23 水	うぐいすきな粉揚げパン	○	ポークビーンズ 青菜のガーリックソテー りんご 	牛乳, うぐいすきな粉, はんげんまめ, 豚	ショートニング, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 三温糖	セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, しょうが, パセリ, りょくとうもやし, こまつな, にんにく, リんご	781 kcal 28.4 g
24 木	さつまいもごはん 毎月24日は「小金井和食の日」	○	大根と豚肉の煮物 えのきと小松菜のみそ汁	牛乳, 生揚げ, 豚, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, さつまいも, 黒いりごま, 板こんにゃく, 三温糖, かたくり粉	だいこん, にんじん, えのきたけ, 玉葱, こまつな	764 kcal 24.7 g
25 金	梅ひじきごはん	○	揚げ豆腐の肉みそかけ さつま汁 	牛乳, 干ひじき, 木綿豆腐, 鶏, 赤みそ	米, 白が精米, 白いりごま, なたね油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも, 板こんにゃく, ごま油	梅, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	819 kcal 26.3 g
28 月	ごはん	○	里芋コロッケ ゆで野菜 ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳, 鶏, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, じゃがいも, さといも, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉, パン粉, なたね油	ごぼう, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, ほうれん草, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ	782 kcal 23.5 g
29 火	親子丼	○	磯香和え りんご 	牛乳, 鶏むねコマ, 凍り豆腐, 細切, たまご, 刻みりのり	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, 系みつば, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, リんご	772 kcal 30.0 g
30 水	麦ごはん 食品ロス削減の日献立	○	イカフライ 野菜の辛子和え 船場汁	牛乳, いか, まさば	米, おおむぎ, 小麦粉, パン粉, なたね油	こまつな, にんじん, りょくとうもやし, だいこん, ねぎ	773 kcal 35.8 g
31 木	マーブルココア食パン ハロウィン献立 	○	カーリーブレスト きゃべつソテー パープルスープ ハロウィンデザート 	牛乳, ウィンナー, クリーム, 絹ごし豆腐	マーブルココア食パン, なたね油, 47ササキ, じゃがいも, 有塩バター, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	キャベツ, 玉葱, セロリー, パセリ, かぼちゃ	919 kcal 28.8 g

※食料品の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の給食目標

好き嫌いをなく何でも食べよう



今月の地場産物

なす・小松菜・ほうちみつ
さつまいも



給食費について

令和6年度10月分の引き落としは10月7日(月)です。
前日までに残高の確認をお願いします。(5449円)