

10月予定献立表

令和7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	1人1日 たんぱく質
1 水	麦ごはん	○	いかと大豆のチリソース ナムル サンラータン	牛乳、いか、大豆、 たまご、木綿豆腐	米、おむぎ、かたくり 粉、なたね油、三温 糖、ごま油、白いりご ま	にんにく、しょうが、ねぎ、 りょうくとうもろやし、にんじ ん、たけのこ、丸干し椎 茸、こまつな	762 kcal 29.6 g
2 木	秋桜パン  季節のお花献立 「秋桜」	○	ホワイトシチュー ひよこ豆入りサラダ みかん	牛乳、鶏、クリーム、 大豆、ひよこめ	ミルクパン、小麦粉、上白 糖、有塩バター、グラ ニュー糖、なたね油、じゅ わいも、三温糖	ピーズ、にんじん、玉葱、マッ シュルーム、パセリ、しょうが、 えだまめ、とうもろこし、キャ ベツ、こまつな、みかん	867 kcal 28.2 g
3 金	あぶたま井	○	白菜ととうふのみそ汁	牛乳、鶏、たまご、 油揚げ、凍り豆腐 細切、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	米、おむぎ、三温 糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、はくさ い	782 kcal 30.3 g
6 月	さんまごはん  十五夜献立	○	鶏ごぼう汁 お月見うさぎまんじゅう	牛乳、さんま、鶏、 油揚げ、赤みそ、白 みそ、豆乳	米、もち米、さといも、か たくり粉、なたね油、三 温糖、ごま油、小麦粉、 上白糖、さつまいも	しょうが、糸みつば、ごぼ う、にんじん、だいこん、 りょうくとうもろやし、ねぎ	806 kcal 24.1 g
7 火	チキンカレーライス 	○	ハニーマスタードサラダ	牛乳、鶏	米、じゅわいも、なたね 油、小麦粉、はちみつ、 オリーブ油	玉葱、にんじん、にんに く、しょうが、セロリ、と うもろこし、キャベツ	823 kcal 22.6 g
8 水	梅ごはん  二十四節気「寒露」 鷹が北からわたってくる頃 がんとむぎを作ります！	○	手作りがんもどき もずくのホカホカ汁	牛乳、鶏、おから、 木綿豆腐、干ひじ き、もずく、油揚げ、 たまご	米、米粉、なたね油、 三温糖、かたくり粉、 ごま油	梅、にんじん、えだまめ、 干し椎茸、はくさい、え のきたけ、こまつな、ね ぎ、しょうが	749 kcal 25.1 g
9 木	チキンドリア	○	じゃがいもとキャベツのスー プリんご(秋映) 	牛乳、鶏、ビザチー ズ	米、なたね油、小麦 粉、じゅわいも	にんじん、玉葱、ぶなし めじ、パセリ、キャベツ、セ ロリ、しょうが、りんご	758 kcal 25.2 g
10 金	ごはん 毎月17日は<はしの日>	○	鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、さば、鶏、油 揚げ、わかめ、白み そ、赤みそ	米、三温糖、なたね 油、じゅわいも	しょうが、にんじん、切干 しいたけ、玉葱	772 kcal 29.8 g
14 火	ご飯	○	焼きししゃも のり塩大豆 ちゃんこ汁	牛乳、ししゃも、大 豆、あおのり、豚、鶏	米、なたね油、かたくり 粉、じゅわいも、板 こんにゃく、ごま油	にんじん、キャベツ、ぶな しめじ、だいこん、こまつ な	800 kcal 29.6 g
15 水	中華風おこわ	○	小籠包 わかめスープ  初挑戦!! 小籠包!!	牛乳、豚、アガー、生 わかめ、絹ごし豆 腐	もち米、米、なたね油、 ごま油、ぎょうざの 皮、白いりごま	干し椎茸、とうもろこし、に んじん、たけのこ、グリーンビ ース、玉葱、ねぎ、にんにく、し ょうが、りょうくとうもろやし	773 kcal 27.5 g
16 木	出汁でいただく 焼きおにぎり 	○	鯖の三味揚げ 野菜の辛子和え	牛乳、おから、さば、 白みそ	米、なたね油、三温 糖、白いりごま、かた くり粉	ぶなしめじ、糸みつば、 しょうが、ねぎ、こまつな、 にんじん、りょうくとうもろ やし	784 kcal 28.2 g
17 金	チリビーンズライス	○	コーンチャウダー	牛乳、豚、大豆、鶏、 クリーム	米、おむぎ、なたね 油、上白糖、かたくり 粉、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、 玉葱、にんじん、マッシュル ーム、トマト缶詰、とうもろこ し缶詰、とうもろこし、ぶな しめじ、パセリ	827 kcal 30.5 g
20 月	おさつトースト 毎月19日は<食育の日>	○	ポトフ パリパリサラダ  小金井市産 さつまいもを使います！	牛乳、クリーム、豚、 ベーコン、ウィン ナー、大豆	食パン、さつまいも、上 白糖、有塩バター、黒い りごま、じゅわいも、なた ね油、三温糖、ワナンの 皮	にんじん、玉葱、キャベ ツ、セロリ、しょうが、と うもろこし	752 kcal 24.6 g
21 火	ジャンバラヤ 「あかりの日」 エジソン 偉人の好物シリーズ	○	キャベツスープ アップルパイ 	牛乳、ベーコン、ウ ィンナー、鶏	米、なたね油、グラ ニュー糖、パイ皮	にんにく、しょうが、玉葱、セ ロリ、青ピーマン、赤ピー マン、トマト缶詰、にんじん、 キャベツ、パセリ、りんご	775 kcal 20.2 g
22 水	ミルクパン 「アニメの日」 日本を代表するアニメの スープに挑戦！	○	肉団子トマトスープ フルーツポンチ	牛乳、鶏、寒天缶	ミルクパン、かたくり粉、 じゅわいも、なたね油、 小麦粉、上白糖	しょうが、玉葱、にんじ ん、グリーンピース、セロ リ、パイナップル缶詰、 もも缶	758 kcal 25.1 g
23 木	もみじごはん 	○	大根と豚肉の煮物 具だくさん味噌汁	牛乳、たまご、豚、 生揚げ、油揚げ、 白みそ、赤みそ	米、三温糖、なたね 油、板こんにゃく、か たくり粉、白いりご ま、ごま油	にんじん、だいこん、ね ぎ、はくさい、こまつな、な めこ	763 kcal 24.8 g
24 金	さつまいもごはん 毎月24日は<和食の日>	○	さんまの塩焼きにすだちを添えて 煮豆 きのこたっぷりみそ汁  すだちを添えて 召し上がれ！	牛乳、さんま、うず ら豆、油揚げ、白み そ、赤みそ	米、もち米、さつまい も、黒いりごま、三温 糖	すだち、だいこん、ぶなし めじ、えのきたけ、なめ こ、干し椎茸、こまつな	772 kcal 27.7 g
25 土	とうふとたまごの生姜あんかけごはん 「ふじがね祭りがはれ」 「喉にいいメニュー」 	○	白菜のみそ汁 はちみつレモン白玉	牛乳、絹ごし豆腐、 たまご、油揚げ、白 みそ、赤みそ	米、おむぎ、かたくり 粉、白玉粉、水あめ、 はちみつ	玉葱、えのきたけ、糸みつ ば、しょうが、はくさい、 にんじん、こまつな、レモ ン	772 kcal 24.5 g
29 水	ごはん 	○	揚げ豆腐のおろしかけ ひじきと大豆の炒め煮 田舎汁	牛乳、木綿豆腐、 鶏、干ひじき、油揚 げ、大豆、白みそ、 赤みそ	米、かたくり粉、なた ね油、三温糖、糸こ んにゃく、板こんにゃ く	だいこん、にんじん、ごぼ う、ねぎ、こまつな	791 kcal 24.6 g
30 木	ゆず胡椒香るおとうふ井	○	わかめスープ りんご(シナノスイート) 	牛乳、鶏、木綿豆 腐、大豆、白みそ、 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 葱、えのきたけ、椎茸、ね ぎ、りょうくとうもろやし、り んご	748 kcal 28.3 g
31 金	スパゲティナポリタン おはナパン 	○	パープルスープ ハロウィン献立 	牛乳、豚、ウィン ナー、クリーム、豆乳	スパゲッティ、オリーブ 油、ムギそば、じゅわいも、 有塩バター、強力粉、上 白糖、なたね油	にんにく、玉葱、にんじ ん、青ピーマン、マッシュ ルーム、セロリ、かぼ ちゅ	865 kcal 29.3 g

今月の給食目標

好き嫌いなく何でも食べよう



※食材料の配合等により献立を変更する場合があります

今月の地場産物

さつまいも・小松菜・じゃがいも
びーまん・はちみつ

