

11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	エネルギー たんぱく質
4 火	ひじきごはん	○	白菜のみそ汁 抹茶マフィン	牛乳、鶏、干ひじき、油揚げ、大豆、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、たまご、豆乳	もち米、米、なたね油、糸こんにゃく、三温糖、ソフトタイプマーガリン、上白糖、薄力粉、砂糖	にんにく、干し椎茸、はくさい	875 kcal 25.9 g
5 水	回鍋肉丼	○	青梗菜と豆腐のスープ 焼きりんご	牛乳、豚、テンメンジャン、鶏、木綿豆腐	米、なたね油、かたくり粉、ごま油、グラニュー糖、有塩バター	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、青ピーマン、ねぎ、チンゲンツァイ、えのきたけ、りんご	815 kcal 27.0 g
6 木	きのこ野菜のパスタ 	○	ひよこ豆のスープ さつまいもフォカッチャ 	牛乳、ベーコン、ウィンナー、豚、鶏、ひよこまめ	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、強力粉、上白糖、さつまいも、黒いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、生しいたけ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、セロリ、パセリ	751 kcal 27.9 g
7 金	ごはん	○	厚揚げのにんにく味噌焼き 茎わかめの炒め物 白菜ととうふのとうろみ汁	牛乳、生揚げ、鶏、白みそ、豚、くさわかめ、鶏、木綿豆腐	米、三温糖、ごま油、白いりごま、なたね油、かたくり粉	にんにく、ねぎ、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、ゆず	767 kcal 31.2 g
10 月	ごはん	○	ししゅもフライ 野菜炒め にらたま汁	牛乳、ししゅも、木綿豆腐、たまご	米、小麦粉、パン粉、なたね油、かたくり粉	にんじん、玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、にら、えのきたけ、ねぎ	809 kcal 32.3 g
11 火	ごはん 毎月11日は <はしの日>	新米 食べくらべ	鮭の西京焼き 粉吹き芋 みぞれ汁	牛乳、さけ、西京みそ、鶏	米、三温糖、なたね油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、だいこん、なめこ、はくさい、ねぎ、こまつな	749 kcal 31.2 g
12 水	ごはん 	○	鯖の味噌煮 磯香和え 茶碗蒸し 	牛乳、さば、赤みそ、刻みのり、たまご、むきえび、かまぼこ	米、三温糖、かたくり粉	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、干し椎茸、糸みつば	799 kcal 34.2 g
13 木	チャーハン 	○	豆腐しゅうまい わかめスープ	牛乳、豚、なると、たまご、鶏、木綿豆腐、わかめ	米、おおむぎ、三温糖、なし椎茸、グリーンピース、玉葱、丸干し椎茸、りょくとうもやし	しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、玉葱、丸干し椎茸、りょくとうもやし	791 kcal 34.5 g
14 金	秋野菜カレー 	○	まめまめサラダ りんご食べ比べ (シナノスイート・シナノゴールド)	牛乳、鶏、レンズまめ、大豆	米、おおむぎ、なたね油、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、はちみつ、三温糖、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、れんこん、トマト缶、ねぎ、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、パセリ、りんご	906 kcal 23.2 g
19 水	麦ごはん 	○	のりの佃煮 千草焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、刻みのり、鶏、たまご、木綿豆腐、わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、おおむぎ、かたくり粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	ねぎ、丸干し椎茸、ほうれんそう、玉葱	751 kcal 29.0 g
20 木	マルゲリータ (トマト・バジル・チーズのピザ) 「ピザの日」	○	米粉シチュー ポパイサラダ	牛乳、ビザチーズ、鶏、大豆、ベーコン	三温糖、強力粉、小麦粉、オリーブ油、なたね油、じゃがいも、米粉、ごま油	トマト缶、バジル、ミニトマト、にんじん、玉葱、しょうが、セロリ、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	747 kcal 31.2 g
21 金	雑穀ごはん	○	いかとさつまいもの天ぷら 大根おろし しめじと小松菜のみそ汁	牛乳、大豆、いか、豚、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、あわ、さび、黒米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖	だいこん、ぶなしめじ、こまつな、玉葱	762 kcal 25.8 g
25 火	デジクッパ  韓国釜山料理 「デジクッパ」とさつまいも ちくちくパンを作ります!	○	にらキムチあえ コグマパン 	牛乳、豚、豆乳	米、ごま油、白いりごま、さつまいも、上白糖、ソフトタイプマーガリン、強力粉、ポテトパウダー	だいこん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、りょくとうもやし、にんじん、キムチ	767 kcal 21.2 g
26 水	ピンクリゾット ピンクシャツデー献立 	○	ポトフ りんご食べ比べ (サンふじ・王林)	牛乳、ベーコン、鶏、クリーム、ビザチーズ、豚、ベーコン、ウィンナー	米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも	にんにく、マッシュルーム、玉葱、パセリ、ビート、にんじん、キャベツ、セロリ、しょうが、りんご	749 kcal 28.1 g
27 木	きつねうどん 1年生都内巡り いってらっしゃい献立 「芋ようかん」	○	野菜の辛子和え 芋ようかん 	牛乳、鶏、油揚げ、わかめ、アガー	うどん、なたね油、さつまいも、上白糖	玉葱、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし	749 kcal 24.8 g
28 金	こぎつねごはん 11月29日「十日夜」 収穫をお祝いするお祭りです	○	鶏ごぼう汁 亥の子まんじゅう 	牛乳、鶏、油揚げ、鶏、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あずき	米、もち米、なたね油、三温糖、さといも、小麦粉、上白糖、黒いりごま	しょうが、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	748 kcal 26.1 g

※食材料の都合等により献立を変更する場合があります

今月の給食目標

感謝して食事をしよう



今月の地場産物

さつまいも・白菜・大根・ゆず

