



# 10月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

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	I初キー たんぱく質
4 火	あきやさい 秋野菜のカレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,寒天缶 ヨーグルト	米,さつまいも,なたね油 有塩バター,小麦粉,はちみつ	玉葱,にんじん,ぶなしめじ なす,セロリー,ねぎ,しょうが にんにく,みかん缶 ぶどう缶,黄桃缶	736 kcal 19.5 g
5 水	かいこう きねんびこんだて ★開校記念日献立★ 鯛めし	○	とりにく だいず にもの 鶏肉と大豆の煮物 すまし汁	牛乳,鯛,鶏肉,大豆,なると 木綿豆腐,わかめ	米,板こんにゃく,じゃがいも なたね油,三温糖,かたくり粉	丸干し椎茸,にんじん,だいこん たけのこ,ごぼう,さやいんげん ねぎ,えのきだけ	610 kcal 27.6 g
6 木	とうふ うまにどん 豆腐の旨煮丼	○	いも汁 なし	牛乳,豚肉,木綿豆腐 鶏肉,白みそ,赤みそ	米,なたね油,ごま油 かたくり粉,さつまいも 板こんにゃく	ねぎ,干し椎茸,たけのこ 玉葱,にんじん,しょうが,こまつな ごぼう,だいこん,はくさい ぶなしめじ,なし	643 kcal 25.7 g
7 金	じゅうさんやこんだて ★十三夜献立★ 栗ごはん	○	さけ きいさようや 鮭の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 お月見団子汁	牛乳,鮭,西京みそ,白みそ 干ひじき,油揚げ,大豆,鶏肉	米,栗,三温糖,なたね油 糸こんにゃく,冷凍白玉団子	しょうが,にんじん 玉葱,ほうれんそう	687 kcal 29.7 g
11 火	★はしの日★ わかめごはん	○	さんまの塩焼き だいこん 大根おろし かきたま汁	牛乳,わかめ,さんま 木綿豆腐,たまご	米,なたね油,三温糖 かたくり粉	だいこん,ねぎ,ほうれんそう	640 kcal 26.4 g
12 水	とりにく 鶏肉とキムチのごはん	○	ビーフンスープ カレービーンズ	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	米,大麦,なたね油 白いりごま,ビーフン ごま油,かたくり粉	にんじん,ごぼう,さやいんげん はくさいキムチ,もやし こまつな,ねぎ,しょうが	611 kcal 23.4 g
13 木	はいが 胚芽ごはん	○	さば みそづ や 鯖の味噌漬け焼き じゃがいものピリ辛炒め のっぺい汁	牛乳,さば,赤みそ 白みそ,油揚げ	米,はいが精米,三温糖 なたね油,板こんにゃく じゃがいも,ごま油 さといも,かたくり粉	しょうが,ねぎ,にんじん にんにく,さやいんげん だいこん,ごぼう,こまつな	636 kcal 25.4 g
14 金	メープルトースト	○	クリームシチュー ポイル野菜	牛乳,鶏肉,ピザチーズ クリーム	食パン,マーガリン メープルシロップ じゃがいも,小麦粉 有塩バター,なたね油,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム とうもろこし,セロリー パセリ,もやし,キャベツ	675 kcal 21.5 g
17 月	エビピラフ	○	ベーコンときのこのスープ スイートピラミッド	牛乳,鶏肉,えび,ベーコン 豆乳,クリーム	米,大麦,有塩バター なたね油,さつまいも 上白糖,無塩バター ソーダクラッカー	玉葱,にんじん,えのきだけ ぶなしめじ,こまつな,セロリー	655 kcal 23.9 g
18 火	あぶたま丼	○	きのこけんちん汁 りんご	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ 豚肉,木綿豆腐	米,三温糖,かたくり粉 板こんにゃく,なたね油	玉葱,えのきだけ,しいたけ ぶなしめじ,だいこん,にんじん ねぎ,こまつな,りんご	654 kcal 24.8 g
19 水	さつまいもごはん	○	とりにく や 鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳,鶏肉,わかめ,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,さつまいも,なたね油 上白糖,白いりごま	きゅうり,ねぎ,キャベツ,こまつな	589 kcal 23.0 g
20 木	とうにゅう 豆乳パン	○	さかな 魚のバーベキューソース こまつな 小松菜ソテー イタリアンスープ	牛乳,鮭,ポークハム 鶏肉,ベーコン 粉チーズ,たまご	豆乳パン,かたくり粉 なたね油,三温糖,パン粉	しょうが,にんにく,玉葱,りんご レモン,こまつな,にんじん もやし,とうもろこし,セロリー	593 kcal 32.4 g
21 金	げんまい 玄米ごはん	○	すき焼き風煮 野菜のからし風味 みかん	牛乳,豚肉,木綿豆腐	米,玄米,糸こんにゃく なたね油,三温糖,上白糖,ごま油	玉葱,ねぎ,もやし,こまつな にんじん,しょうが,みかん	617 kcal 24.0 g
24 月	こがねいわしやく ひ ★小金井和食の日★ とりにく 鶏五目ごはん	○	ししゃものピリ辛焼き あおな 青菜と揚げの煮びたし みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも わかめ,赤みそ,白みそ	米,糸こんにゃく,なたね油 三温糖,じゃがいも	にんじん,ごぼう,しょうが にんにく,こまつな,はくさい,玉葱	630 kcal 27.2 g
25 火	オムライス	○	コーンスープ みかん	牛乳,鶏肉,たまご クリーム	米,なたね油,三温糖,有塩バター	玉葱,にんじん,グリーンピース とうもろこし,パセリ,みかん	620 kcal 21.5 g
26 水	ぐんまけん きょうどりょうり ★群馬県の郷土料理★ とうふ 豆腐めし	○	わかさぎのから揚げ こしね汁 りんご	牛乳,鶏肉,木綿豆腐 わかさぎ,豚肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,さといも 板こんにゃく	にんじん,ごぼう,ぶなしめじ しょうが,にんにく,だいこん ねぎ,しいたけ,りんご	668 kcal 26.2 g
27 木	ごはん	○	エコんぶつくだに カレー肉じゃが みそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ 生揚げ,赤みそ,白みそ おかか	米,三温糖,白いりごま しらたき,じゃがいも,なたね油	にんじん,玉葱,さやいんげん はくさい	666 kcal 21.0 g
28 金	とん 豚テキチャーハン	○	ワンタンスープ マーラーカオ	牛乳,豚肉,クリーム 豆乳,たまご	米,大麦,なたね油,ワンタン ごま油,小麦粉,黒砂糖,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ しょうが,パセリ,えだまめ もやし,ねぎ,チンゲンツアイ しょうが	658 kcal 23.6 g
31 月	★ハロウィンメニュー★ スープスパゲティ	○	カラフルサラダ パンプキンパイ	牛乳,ベーコン 刻みのり,クリーム	スパゲッティ,オリーブ油 なたね油,上白糖 有塩バター,パイ皮	玉葱,にんじん,エリンギ,ぶなしめじ マッシュルーム,にんにく キャベツ,フロッキー 赤ピーマン,とうもろこし,かぼちゃ	719 kcal 22.5 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。