



# 10月 予定献立表



令和5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	1人分 - たんぱく質
3 火	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	732 kcal 19.3 g
4 水	★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,たい,鶏肉,大豆 なると,木綿豆腐,生わかめ	米,なたね油,板こんにやく じゃがいも,三温糖,かたくり粉	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	625 kcal 28.5 g
5 木	豆腐の旨煮丼	○	いも汁 ぶどう	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 板こんにやく	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,ぶどう	650 kcal 25.8 g
6 金	★ラグビー応援 アルゼンチン料理★ スパゲティアラビアータ	○	コーンと野菜のサラダ エンパナーダ	牛乳,ベーコン,ウィンナー 豚肉,うすら卵	スパゲッティ,オリーブ油 なたね油,上白糖 生きょうざの皮,かたくり粉	にんにく,玉葱,青ピーマン マッシュルーム,キャベツ とうもろこし,にんじん きゅうり,さやいんげん	674 kcal 26.6 g
10 火	ハヤシライス	○	パリパリごぼうのサラダ	牛乳,豚肉クリーム	米,小麦粉,有塩バター なたね油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム グリーンピース,セロリー,にんにく トマトピューレ,ごぼう,キャベツ とうもろこし	681 kcal 21.0 g
11 水	★はしの日★ わかめごはん	○	さんまの塩焼き 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	639 kcal 26.4 g
12 木	他人丼	○	味噌汁 ぶどう	牛乳,豚肉,たまご 木綿豆腐,油揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,じゃがいも	玉葱,糸みつば,ぶどう	664 kcal 26.6 g
13 金	八宝麺	○	わかめスープ ぶどう	牛乳,豚肉,うすら卵 ほたてがし,むきえび わかめ,鶏肉,木綿豆腐	蒸し中華めん,なたね油 三温糖,かたくり粉 ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,はくさい,干し椎茸 ねぎ,ぶどう	601 kcal 27.3 g
16 月	ゆかりごはん	○	ししゃものピリから揚げ 青菜と揚げのにびたし 味噌汁	牛乳,ししゃも,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 上白糖,じゃがいも	しそ,しょうが,にんにく こまつな,にんじん,はくさい キャベツ,玉葱	601 kcal 23.4 g
17 火	黒砂糖パン	○	魚のハーブパン粉焼き 小松菜ソテー ミネストローネ	牛乳,しろさけ ポークハム,ベーコン	オリーブ油,パン粉 なたね油,マカロニ メーカーイン	にんにく,レモン,パセリ,こまつな にんじん,もやし,玉葱,キャベツ トマト缶,トマトピューレ,ねぎ	605 kcal 30.0 g
18 水	オムライス	○	コーンスープ なし	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 とうもろこし缶,パセリ,なし	625 kcal 21.6 g
19 木	ごはん	○	エコんぶつくだに カレー肉じゃが 味噌汁	牛乳,おなか,豚肉,油揚げ 生揚げ,赤みそ,白みそ	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,こまつな	655 kcal 20.8 g
20 金	胚芽ごはん	○	さばの照り焼き さといものピリ辛炒め 味噌汁	牛乳,さば,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,胚芽米,三温糖,なたね油 板こんにやく,さといも,ごま油	しょうが,にんじん,にんにく さやいんげん,ねぎ キャベツ,こまつな	607 kcal 25.6 g
23 月	ツナピラフ	○	ベーコンときのこのスープ スイートポテト	牛乳,ツナ,ベーコン クリーム	米,大麦,オリーブ油,なたね油 さつまいも,上白糖,有塩バター	玉葱,にんじん,とうもろこし パセリ,えのきたけ,ぶなしめじ こまつな,セロリー	609 kcal 17.5 g
24 火	★小金井和食の日★ 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 板こんにやく	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
25 水	きなこトースト	○	さつまいものシチュー ポイル野菜	牛乳,きな粉,鶏肉	食パン,マーガリン グラニュー糖,なたね油 さつまいも,小麦粉 有塩バター,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん とうもろこし,ブロッコリー もやし,キャベツ	648 kcal 21.6 g
26 木	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	610 kcal 23.4 g
27 金	★十三夜献立★ 栗ごはん	○	鮭の西京焼き ごまあえ お月見団子汁	牛乳,しろさけ,西京みそ 白みそ,鶏肉	米,むき栗,三温糖,なたね油 白すりごま,冷凍白玉団子	しょうが,ほうれんそう, もやし,にんじん,玉葱	638 kcal 26.9 g
30 月	さつまいもごはん	○	鶏の香味焼き きゅうりの酢のもの 味噌汁	牛乳,鶏肉,わかめ 木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,さつまいも,三温糖 ごま油,上白糖,白いりごま	にら,玉葱,セロリー,きゅうり こまつな,ねぎ	581 kcal 23.7 g
31 火	★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 ブロッコリー,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。