



11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	I類 [*] たんぱく質
1水	★めくろのさんまメニュー★ かてめし	○	さんまのつみれ汁 大豆とごぼうのかりかり揚げ	牛乳、油揚げ、凍り豆腐 刻み昆布、さんますり身 鶏肉、赤みそ 大豆、あおのり	米、なたね油、三温糖 かたくり粉、板こんにやく	ごぼう、にんじん さやいんげん、しょうが ねぎ、だいこん、こまつな	620 kcal 24.2 g
2木	★おどろかつおぶしメニュー★ キムタクごはん	○	とんるく 豚汁 たご焼き風いもち	牛乳、豚肉、ベーコン 木綿豆腐、白みそ、赤みそ タコ、切りいか、おかか、あおのり	米、なたね油、じゃがいも 板こんにやく、かたくり粉	はくさいキムチ、たくあん ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、万能葱、べにしょうが	594 kcal 23.4 g
6月	はいが 胚芽ごはん	○	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ごもくちゅうか 五目中華スープ みかん	牛乳、豚肉、鶏肉	米、胚芽米、三温糖 なたね油、じゃがいも 白すりごま、白いりごま ごま油	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、たけのこ、葉ねぎ もやし、チンゲンツアイ ねぎ、みかん	665 kcal 24.4 g
7火	★ぐりとぐらメニュー★ カレーピラフ	○	だいずい 大豆入りパリパリゆで野菜 ぐりとぐらのかすてら	牛乳、ベーコン、鶏肉 大豆、たまご	米、大麦、なたね油、三温糖 ワンタンの皮、小麦粉 有塩バター、上白糖、はちみつ	玉葱、にんじん、とうもろこし グリーンピース、セロリー にんにく、キャベツ、こまつな	759 kcal 22.3 g
8水	★いい歯の日★ かみかみわかめごはん	○	いかのかりんあげ ごもくまめ 五目豆 みそしる 味噌汁	牛乳、茎わかめ、いか 大豆、鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、玄米、かたくり粉 なたね油、板こんにやく 三温糖	しょうが、にんじん ごぼう、こまつな、ねぎ	634 kcal 29.3 g
9木	★岩手県の郷土料理★ ソースカツ丼	○	ゆできゃべつ ひつつみ みかん	牛乳、豚肉、鶏肉	米、胚芽米、小麦粉 パン粉、なたね油	キャベツ、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ、みかん	689 kcal 29.3 g
10金	★はしの日★ おやこどん 親子丼	○	あき かお じる 秋の香り汁 りんご	牛乳、鶏肉、たまご、木綿豆腐 かまぼこ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、三温糖 さといも、なたね油	玉葱、糸みつば、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ ぶなしめじ、こまつな、りんご	663 kcal 26.6 g
14火	げんまい 玄米ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 みそしる 味噌汁	牛乳、豚肉、焼き豆腐 赤みそ、白みそ	米、玄米、系こんにやく なたね油、三温糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	621 kcal 25.9 g
15水	★山形県の郷土料理★ さんまごはん	○	いもにじる 芋煮汁 りんご	牛乳、さんま、豚肉	米、大麦、かたくり粉 なたね油、三温糖 白いりごま、板こんにやく さといも	しょうが、ごぼう、ぶなしめじ にんじん、だいこん、ねぎ りんご	707 kcal 24.7 g
16木	ごぼう入りドライカレー	○	フルーツポンチ	牛乳、豚肉	米、なたね油、米粉 ぶどうカットゼリー	玉葱、にんじん、ごぼう 青ピーマン、にんにく しょうが、セロリー、みかん缶 パイン缶、もも缶、りんごジュース	688 kcal 21.1 g
17金	ココアパン	○	さけのバジルソテー チーズポテト せんぎ やさい 千切り野菜のスープ	牛乳、さけ、粉チーズ、ベーコン	ココアパン、オリーブ油 じゃがいも、なたね油	レモン、玉葱、キャベツ にんじん、セロリー ほうれんそう	622 kcal 28.8 g
20月	もみじ 紅葉ごはん	○	ししゃものかりん揚げ はくさい からしあ 白菜の辛子和え にらたま汁	牛乳、ししゃも 木綿豆腐、たまご	米、かたくり粉 なたね油、黒砂糖 白いりごま	にんじん、はくさい、ねぎ、にら	567 kcal 24.3 g
21火	くろざとう 黒砂糖パン	○	ポテトグラタン ジュリアンスープ みかん	牛乳、ベーコン、豆乳 ビザチーズ、ベーコン	じゃがいも、小麦粉 有塩バター、なたね油	玉葱、パセリ、にんじん キャベツ、みかん	675 kcal 22.2 g
22水	ふき寄せごはん	○	とりにく 鶏肉のしょうが焼き やさい 野菜のごま和え みそしる 味噌汁	牛乳、油揚げ、鶏肉、もずく 木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、さつまいも、三温糖 なたね油、白すりごま ねりごま	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ しょうが、こまつな もやし、ねぎ	570 kcal 24.2 g
24金	★小金井和食の日★ ごはん	○	さばのみそ煮 いそあ 磯和え すまし汁	牛乳、さば、赤みそ 刻みのり、鶏肉	米、三温糖	しょうが、こまつな はくさい、にんじん、だいこん	596 kcal 25.8 g
27月	はいが 胚芽パン	○	てつぐ 手作りのりごジャム あき みかく 秋の味覚ンチュー コーンと野菜のサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン 豆乳、クリーム	胚芽パン、グラニュー糖 さつまいも、なたね油 小麦粉、有塩バター、上白糖	りんご、レモン、玉葱、にんじん ぶなしめじ、ブロッコリー にんにく、キャベツ とうもろこし、こまつな さやいんげん	601 kcal 21.1 g
28火	かけカレー南蛮	○	チーズもち わふう 和風サラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ 焼きのり、スライスチーズ	冷凍うどん、なたね油 かたくり粉、もち 上白糖、白いりごま	玉葱、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり	628 kcal 24.1 g
29水	★小金井産大根のおでん★ 菜めし	○	おでん くま 茎わかめのごまだれサラダ みかん	牛乳、揚げボール、つみれ 焼き竹輪、こんぶ、うずら卵 ウィンナー、くまわかめ	米、板こんにやく じゃがいも、白いりごま 上白糖、なたね油	だいこん葉、だいこん キャベツ、にんじん とうもろこし、みかん	603 kcal 20.1 g
30木	かじょうどうふどん 家常豆腐丼	○	ちゅうか 中華コーンスープ りんご	牛乳、生揚げ、豚肉 赤みそ、鶏肉、たまご	米、なたね油、三温糖 ごま油、かたくり粉	玉葱、にんじん、たけのこ水煮 キャベツ、ねぎ、干し椎茸 にんにく、しょうが、りんご とうもろこし、ほうれんそう	642 kcal 25.0 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。