



10月 予定献立表



令和6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火 | きのこごはん | ○ | さばの照り焼き 野菜のおかか炒め 味噌汁 | 牛乳、鶏肉、さば おかか、赤みそ、白みそ | 米、もち米、なたね油 三温糖、じゃがいも | にんじん、ぶなしめじ、まいたけ 椎茸千切り、しょうが、キャベツ もやし、こまつな、玉葱 | 597 kcal 26.1 g |
| 2水 | 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 板こんにゃく | ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮 玉葱、にんじん、しょうが こまつな、ごぼう、だいこん ぶなしめじ、ぶどう | 638 kcal 25.4 g |
| 3木 | 胚芽パン | ○ | 魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト 干切りの野菜のスープ | 牛乳、鮭、ベーコン | 胚芽パン、オリーブ油 パン粉、なたね油 じゃがいも | にんにく、レモン、パセリ、玉葱 キャベツ、にんじん、セロリー ほうれんそう | 621 kcal 27.5 g |
| 4金 | ★開校記念日献立★ 赤飯 | ○ | 鶏のから揚げ 白菜の辛子あえ すまし汁 | 牛乳、ささげ、鶏肉 なると、木綿豆腐 生わかめ | 米、もち米、黒いりごま かたくり粉、なたね油 | しょうが、にんにく、はくさい にんじん、ねぎ、えのきたけ | 646 kcal 25.0 g |
| 7月 | 他人丼 | ○ | 味噌汁 みかん | 牛乳、豚肉、たまご 油揚げ、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、系みつば、キャベツ こまつな、みかん | 657 kcal 25.5 g |
| 8火 | ハヤシライス | ○ | じゃがいものバリバリサラダ | 牛乳、豚肉、生クリーム | 米、小麦粉、有塩バター なたね油、じゃがいも 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 キャベツ、とうもろこし | 714 kcal 20.4 g |
| 9水 | こぎつねごはん | ○ | 村雲汁 大学豆 | 牛乳、鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、たまご、大豆 | 米、なたね油、三温糖 かたくり粉、さつまいも 上白糖、水あめ、黒いりごま | にんじん、しょうが、さやいんげん ねぎ、こまつな | 680 kcal 21.6 g |
| 10木 | ★目の愛護デー★ ミルクパン | ○ | 手作りブルーベリージャム ポークビーンズ フレンチサラダ | 牛乳、豚肉、大豆 | ミルクパン、グラニュー糖 はちみつ、なたね油 じゃがいも、上白糖 | ブルーベリー、レモン、セロリー 玉葱、にんじん、トマト缶 パセリ、キャベツ、きゅうり とうもろこし | 587 kcal 23.0 g |
| 11金 | ★はしの日★ わかめごはん | ○ | さんまの塩焼き 大根おろし 味噌汁 | 牛乳、わかめ、さんま 油揚げ、白みそ、赤みそ | 米、なたね油 三温糖、じゃがいも | だいこん、玉葱 ねぎ、ほうれんそう | 634 kcal 23.1 g |
| 15火 | ★十三夜献立★ 栗ごはん | ○ | さばの西京焼き 磯香あえ お月見団子汁 | 牛乳、さば、西京みそ 白みそ、刻みのり、鶏肉 | 米、栗、三温糖、なたね油 冷凍白玉団子 | しょうが、ほうれんそう キャベツ、もやし、えのきたけ にんじん、玉葱 | 648 kcal 25.9 g |
| 16水 | ★ベトナム料理★ 鶏肉とキムチのごはん | ○ | フォー・ガー カレービーンズ | 牛乳、鶏肉、大豆 | 米、大麦、なたね油 白いりごま クイッキオ（フォー） 三温糖、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、ねぎ、こまつな | 610 kcal 23.0 g |
| 17木 | むぎ麦ごはん | ○ | いかの香り揚げ もやしのソテー 味噌汁 | 牛乳、いか、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、わかめ、赤みそ | 米、大麦、かたくり粉 米粉、なたね油、上白糖 | しょうが、にんにく、もやし にんじん、こまつな なめこ、ねぎ | 605 kcal 26.7 g |
| 18金 | 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 | 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 | 618 kcal 21.6 g |
| 22火 | 秋野菜のカレーライス | ○ | フルーツヨーグルト | 牛乳、豚肉、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 ぶどうカットゼリー | 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、温州蜜柑缶 パインアップル缶、黄桃缶 | 750 kcal 19.3 g |
| 23水 | さつまいもごはん | ○ | 鶏肉の変わり味噌焼き 切干大根の煮つけ 味噌汁 | 牛乳、鶏肉、赤みそ 油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、白みそ | 米、さつまいも、三温糖 | にんにく、切干だいこん にんじん、こまつな、ねぎ | 596 kcal 24.1 g |
| 24木 | ★小金井和食の日★ 豆腐めし | ○ | わかさぎのから揚げ こしね汁 ぶどう | 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、生しいたけ、ぶどう | 616 kcal 24.5 g |
| 25金 | 中華丼 | ○ | たまごスープ みかん | 牛乳、豚肉、むきえび いか、鶏肉 木綿豆腐、たまご | 米、なたね油、三温糖 ごま油、かたくり粉 | しょうが、にんにく、たけのこ 玉葱、にんじん、はくさい 干し椎茸、ほうれんそう、みかん | 607 kcal 28.2 g |
| 28月 | ★宮城県の郷土料理★ ゆかりごはん | ○ | ししゃもの磯辺揚げ 青菜と揚げの煮びたし はっと汁 | 牛乳、ししゃも あおのり、油揚げ、鶏肉 | 米、小麦粉、かたくり粉 なたね油、油麩 | しそ、こまつな、にんじん はくさい、だいこん しいたけ、ねぎ | 612 kcal 24.8 g |
| 29火 | スープバゲティー | ○ | カラフルサラダ アップルケーキ | 牛乳、ベーコン 刻みのり、たまご | スバゲッティ、オリーブ油 なたね油、上白糖、小麦粉 有塩バター | 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、プロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし、りんご | 672 kcal 21.6 g |
| 30水 | けんまい 玄米ごはん | ○ | エコんぶつくだに 韓国風肉じゃが 味噌汁 | 牛乳、刻み昆布 おかか、豚肉 油揚げ、赤みそ、白みそ | 米、もち玄米、三温糖 白いりごま、なたね油 じゃがいも、白すりごま ごま油 | しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、たけのこ、葉ねぎ、ねぎ キャベツ、こまつな | 670 kcal 25.7 g |
| 31木 | ★ハロウィン献立★ かけカレー南蛮 | ○ | プロッコリーのサラダ 手作りがぼちゃチーズケーキ | 牛乳、鶏肉、油揚げ クリームチーズ 豆乳、クリーム、たまご | 冷凍うどん、なたね油 かたくり粉、上白糖、小麦粉 | 玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな プロッコリー、キャベツ とうもろこし、かぼちゃ、レモン | 593 kcal 22.1 g |

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。