



# 11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	1人分 - たんぱく質
1 金	キムタクごはん	○	とんじる 豚汁 たこ焼き風いもち	牛乳,豚肉,ベーコン 木綿豆腐,白みそ,赤みそ タコ,おかか,あおのり	米,なたね油,じゃがいも 板こんにゃく 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,万能ねぎ,紅しょうが	580 kcal 22.7 g
5 火	あんかけ焼きそば	○	たまごスープ ぶどう	牛乳,豚肉,いか,むきえび 鶏肉,木綿豆腐,たまご	蒸し中華めん,なたね油 かたくり粉,ごま油	たけのこ水煮,はくさい 干し椎茸,にんじん,玉葱 もやし,こまつな,しょうが ほうれんそう,ぶどう	601 kcal 27.2 g
6 水	★へんしんだいづくん★ ごはん	○	きかな 魚のんにくみそ焼き じゃがいものピリ辛炒め すまし汁	牛乳,さば,赤みそ,木綿豆腐	米,三温糖,ごま油 白いりごま,板こんにゃく じゃがいも,なたね油	にんにく,ねぎ,とうがらし にんじん,しょうが,えだまめ 干し椎茸,こまつな	610 kcal 25.5 g
7 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 はちみつレモンゼリー	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,トマト缶,みかん缶 パイン缶,もも缶,りんごジュース	681 kcal 21.1 g
8 金	★いい歯の白メニュー★ かみかみわかめごはん	○	いかのごまがらめ こまつな 小松菜のじゃこ炒め みそしる 味噌汁	牛乳,茎わかめ,いか,大豆 ちりめんじゃこ,木綿豆腐 油揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	米,玄米,かたくり粉 米粉,なたね油,三温糖 白いりごま,ごま油	しょうが,こまつな,キャベツ ねぎ,えのきたけ	629 kcal 28.2 g
11 月	★うさぎのぼんやさんのいちにち★ ココアパン	○	鮭のバジルソテー チーズポテト 白菜とウィンナーのスープ	牛乳,さけ,大豆 粉チーズ,ウィンナー	ココアパン,なたね油 オリーブ油,上白糖 じゃがいも,かたくり粉	レモン,はくさい,にんじん,玉葱	618 kcal 30.9 g
12 火	★はしの白・埼玉県の郷土料理★ かてめし	○	さんまのつみれ汁 のり塩大豆	牛乳,油揚げ,凍り豆腐 刻み昆布,さんま,鶏肉 赤みそ,大豆,あおのり	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,板こんにゃく	ごぼう,さやいんげん,しょうが ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	619 kcal 24.7 g
13 水	エビピラフ	○	イタリアンスープ スイートピラミッド	牛乳,鶏肉,むきえび ベーコン,粉チーズ たまご,豆乳,クリーム	米,大麦,有塩バター なたね油,パン粉 さつまいも,上白糖 クラッカー	玉葱,にんじん,とうもろこし こまつな	680 kcal 27.0 g
14 木	まいぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼	○	ちゅうか 中華サラダ はやか 早香	牛乳,豚肉,木綿豆腐,赤みそ	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉 上白糖	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ水煮,干し椎茸 ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ もやし,さやいんげん,早香	596 kcal 22.5 g
15 金	★りんごがたべたいねずみくん★ おやこどん 親子丼	○	あき かお じり 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 26.5 g
18 月	もみじ 紅葉ごはん	○	ししゃものピリ辛揚げ 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,上白糖	にんじん,しょうが,にんにく はくさい,ねぎ,にら	573 kcal 24.2 g
19 火	こがねいさんだいこん ★小金井産大根のおでん★ な 菜めし	○	こがねいだいこん 小金井大根のおでん くき 茎わかめのごまだれサラダ みかん	牛乳,大根菜,揚げボール つみれ,焼き竹輪,こんぶ うずら卵,ウィンナー 茎わかめ	米,板こんにゃく じゃがいも,白いりごま 上白糖,なたね油	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
20 水	げんまい 玄米ごはん	○	えびとうふ うまに えびと豆腐の旨煮 たんたん 担々スープ	牛乳,木綿豆腐,むきえび 豚肉,赤みそ	米,玄米,かたくり粉 なたね油,ごま油 フォー,ねりごま	玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮 にんじん,ねぎ,グリーンピース しょうが,たけのこ チンゲンツァイ,にんにく	643 kcal 28.2 g
21 木	カレーピラフ	○	だいずい 大豆入りパリパリゆで野菜 にんじんマフィン	牛乳,ベーコン,鶏肉 大豆,たまご	米,大麦,なたね油 三温糖,ワントンの皮 小麦粉,上白糖 マーガリン,粉糖	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	753 kcal 21.0 g
22 金	こがねいわしよく ひ ★小金井和食の白★ みやげせん ましょうり ★宮城県郷土料理★ さんまごはん	○	いもにじり 芋煮汁 りんご	牛乳,さんま,豚肉 油揚げ,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,大麦,かたくり粉 なたね油,三温糖 白いりごま,板こんにゃく さといも	しょうが,にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ,りんご	716 kcal 25.2 g
26 火	あき みかく ★秋の味覚メニュー★ ロールパン	○	てづく 手作りりんごジャム あき みかく 秋の味覚シチュー コーンと野菜のサラダ	牛乳,豚肉,ベーコン 豆乳,クリーム	ショートニングロールパン 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,きゅうり さやいんげん	621 kcal 19.5 g
27 水	げんまい 玄米ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 みそしる 味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,玄米,じゃがいも 糸こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,干し椎茸 さやいんげん,ねぎ キャベツ,こまつな	612 kcal 20.8 g
28 木	ふよ 吹き寄せごはん	○	さけ て や 鮭の照り焼き 野菜のごま酢 みそしる 味噌汁	牛乳,油揚げ,さけ 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,上白糖 白いりごま	にんじん,ごぼう,ぶなしめじ しょうが,キャベツ,こまつな もやし,とうもろこし,ねぎ	577 kcal 27.3 g
29 金	こがねいさん ★小金井産はちみつ★ こがねいはちみつトースト	○	ビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳,大豆,豚肉 ベーコン	食パン,マーガリン はちみつ,じゃがいも なたね油,有塩バター 小麦粉,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム にんにく,トマト缶,パセリ キャベツ,きゅうり,とうもろこし	630 kcal 22.0 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。