



10月 予定献立表



令和7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献立 - たんぱく質
1 水	むぎ 麦ごはん	○	とうふ 豆腐つくね カレーもやし みそしる 味噌汁	牛乳,鶏肉,木綿豆腐, ひじき,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,大麦,かたくり粉 ごま油,なたね油,三温糖	ねぎ,きゅうり,もやし はくさい,玉葱,ほうれんそう	603 kcal 23.9 g
2 木	くろざとう 黒砂糖パン	○	さかな 魚のバーベキューソース こまつな 小松菜ソテー クリームコンスープ	牛乳,メルルーサ ボークハム,ベーコン クリーム	かたくり粉,なたね油 三温糖,じゃがいも 小麦粉,有塩バター	しょうが,にんにく,玉葱,パセリ りんご,レモン,こまつな にんじん,もやし,とうもろこし缶	608 kcal 25.5 g
3 金	かいこうき ねん びこんだて ★開校記念日献立★ せきはん 赤飯	○	とり からあ 鶏の唐揚げ はくさい からし あ 白菜の辛子和え じる 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
6 月	じゅうごやこんだて ★十五夜献立★ さいいも 里芋ごはん	○	さいきょう さばの西京焼き いそか あ 磯香和え つきみだんごじる お月見団子汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば 西京みそ,白みそ,刻みのり	米,さといも,三温糖 なたね油,冷凍白玉団子	にんじん,しょうが ほうれんそう,キャベツ,もやし えのきたけ,玉葱	636 kcal 27.9 g
7 火	ちゅうかどん 中華丼	○	とうふ 豆腐スープ りんご	牛乳,豚肉,むきえび,いか うずら卵,木綿豆腐,鶏肉	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 チンゲンツァイ,ねぎ,りんご	609 kcal 27.6 g
8 水	げんまい 玄米ごはん	○	エコンぶつくだに かんこくふうにく 韓国風肉じゃが みそしる 味噌汁	牛乳,刻み昆布,おかか,豚肉 コチュジャン,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,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	666 kcal 25.6 g
9 木	むぎ 麦ごはん	○	や ふうに すき焼き風煮 みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,木綿豆腐 わかめ,赤みそ,白みそ	米,大麦,糸こんにゃく なたね油,三温糖,じゃがいも	玉葱,ねぎ	602 kcal 24.0 g
10 金	★はしの日★ わかめごはん	○	さんま しおや さんまの塩焼き だいこん 大根おろし みそしる 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	637 kcal 23.2 g
14 火	むぎ 麦ごはん	○	だいず かお あ いかと大豆の香り揚げ もやしのソテー みそしる 味噌汁	牛乳,いか,大豆,豚肉 木綿豆腐,油揚げ わかめ,赤みそ	米,大麦,かたくり粉 上白糖,なたね油	しょうが,にんにく,もやし にんじん,こまつな なめこ,ねぎ	619 kcal 26.7 g
15 水	さつまいもごはん	○	こうみや さばの香味焼き から き だいこん ピリ辛の切り干し大根 みそしる 味噌汁	牛乳,さば,生揚げ 白みそ,赤みそ	米,さつまいも,三温糖 白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ 切干しだいこん,きゅうり, こまつな	624 kcal 26.9 g
16 木	★ベトナム料理★ とりにく 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,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	593 kcal 22.8 g
17 金	ちやづ お茶漬け (ごはん・出汁)	○	さけ しお や 鮭の塩こうじ焼き ぶたにく やさい にも 豚肉と野菜の煮物	牛乳,さけ,豚肉	米,玄米,白いりごま なたね油,三温糖,じゃがいも	万能葱,にんじん,しょうが さやいんげん,ねぎ	591 kcal 29.1 g
21 火	シーフードピラフ	○	やさい コーンと野菜のサラダ スイートポテト	牛乳,ベーコン,いか むきえび,クリーム	米,大麦,有塩バター なたね油,上白糖 さつまいも	玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,とうもろこし きゅうり,さやいんげん	630 kcal 21.2 g
22 水	おやこどん 親子丼	○	じる いも汁 みかん	牛乳,鶏肉,たまご 白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,三温糖 さつまいも,板こんにゃく なたね油	玉葱,糸みつば,ごぼう にんじん,だいこん,こまつな ぶなしめじ,みかん	668 kcal 26.2 g
23 木	あきやさい 秋野菜のカレーライス	○	フレンチサラダ	牛乳,豚肉	米,大麦,さつまいも なたね油,有塩バター 小麦粉,はちみつ,上白糖	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,キャベツ,きゅうり とうもろこし	704 kcal 19.2 g
24 金	こがねいわしよく ひ ★小金井和食の日★ とうふ 豆腐めし	○	わかさぎのから揚げ じる こしね汁 みかん	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,こまつな みかん	602 kcal 24.2 g
27 月	やまがたけん きょうどりようり ★山形県の郷土料理★ とうふ うまにどん 豆腐の旨煮丼	○	いもにじる 芋煮汁 りんご	牛乳,豚肉,木綿豆腐	米,なたね油,ごま油 かたくり粉,板こんにゃく さといも	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,ぶなしめじ,だいこん りんご	638 kcal 26.3 g
28 火	てづく 手作りピザ	○	クリームシチュー みかん	牛乳,ベーコン ウィンナー,ビザチーズ 鶏肉,クリーム	三温糖,強力粉,小麦粉 オリーブ油,じゃがいも 有塩バター,なたね油	玉葱,青ピーマン,とうもろこし にんじん,マッシュルーム パセリ,みかん	667 kcal 25.0 g
29 水	ゆかりごはん	○	ししゃものネギソースかけ おかかあえ みそしる 味噌汁	牛乳,ししゃも,おかか 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,さつまいも	しそ,ねぎ,ほうれんそう もやし,にんじん,葉ねぎ	614 kcal 24.9 g
30 木	★ハロウィン献立★ なんぼん かけカレー南蛮	○	カラフルサラダ かぼちゃマフィン	牛乳,鶏肉,油揚げ 豆乳,たまご	冷凍うどん,なたね油 かたくり粉,上白糖 プレミックス粉,有塩バター	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな 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	643 kcal 22.2 g
31 金	じゅうさんやこんだて ★十三夜献立★ ふき よ 吹き寄せごはん★	○	けんちん汁 つきみだんご お月見団子	牛乳,鶏肉,木綿豆腐	米,もち米,粟,三温糖 なたね油,さといも 板こんにゃく,白玉粉 上白糖	ぶなしめじ,にんじん,ごぼう えだまめ,だいこん,こまつな ねぎ,かぼちゃ	605 kcal 19.4 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。