



11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人1日 たんぱく質
4 火	まーぼーどうふどん 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,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
5 水	げんまい 玄米ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 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
6 木	エビピラフ	○	イタリアンスープ 焼きりんご	牛乳,鶏肉,むきえび ベーコン,粉チーズ たまご	米,大麦,有塩バター なたね油,グラニュー糖	玉葱,にんじん,とうもろこし こまつな,りんご	603 kcal 23.6 g
7 金	★いい歯の日献立★ かみかみわかめごはん	○	いかのごまがらめ 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁	牛乳,莖わかめ,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
10 月	あんかけ焼きそば	○	たまごスープ みかん	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,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,みかん	588 kcal 27.3 g
11 火	★はしの日 ★埼玉県郷土料理★ かてめし	○	さんまのつみれ汁 大学豆	牛乳,油揚げ,凍り豆腐 刻み昆布,さんま,鶏肉 赤みそ,大豆	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,板こんにゃく さつまいも,上白糖 水あめ,黒いりごま	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	702 kcal 21.9 g
12 水	ココアパン	○	鮭のバジルソテー チーズポテト ジュリアンスープ	牛乳,さけ,大豆 粉チーズ,ベーコン	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,にんじん,玉葱 キャベツ,パセリ	644 kcal 31.4 g
13 木	キムタクごはん	○	豚汁 たこ焼き風いももち	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	579 kcal 22.6 g
14 金	ごはん	○	魚のにんにくみそ焼き じゃがいものピリ辛炒め すまし汁	牛乳,まさば 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,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
18 火	カレーピラフ	○	大根とウインナーのスープ さつまいものごま団子	牛乳,ベーコン,鶏肉 ウインナー,大豆ペースト	米,大麦,なたね油,じゃがいも さつまいも,白玉粉,上白糖 白いりごま	玉葱,にんじん,とうもろこし グリーンピース,だいこん,こまつな	620 kcal 18.3 g
19 水	★宮城県郷土料理★ さんまごはん	○	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	712 kcal 25.0 g
20 木	★小金井和食の日★ 菜めし	○	小金井大根のおでん 莖わかめのごまだれサラダ みかん	牛乳,菜めしの素 揚げボール,つみれ 焼き竹輪,こんぶ うすら卵,ウインナー 莖わかめ	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
21 金	チリビーンズライス	○	温野菜サラダ 早香	牛乳,豚肉,大豆	米,なたね油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー 玉葱,にんじん,マッシュルーム トマトジュース,キャベツ ブロッコリー,とうもろこし,早香	666 kcal 23.4 g
25 火	★秋の味覚メニュー★ 親子丼	○	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
26 水	もみじ 紅葉ごはん	○	ししゃものピリから揚げ 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
27 木	ロールパン	○	手作りりんごジャム 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
28 金	げんまい 玄米ごはん	○	えびと豆腐の旨煮 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 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

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。