

10月 献立表

令和6年度

小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	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	エネルギー たんぱく質
1火	○	わかめごはん	にくじゃが なすとあぶらあげのみそしる	牛乳,豚もも肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,糸こんにゃく,じゃがいも,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな,なす	610 kcal 21.0 g
2水	○	タコライス	だいこんスープ くだもの(みかん)	牛乳,豚ひき肉,蒸し挽き割り大豆,鶏もも肉	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ワンタンの皮	玉葱,にんじん,干し椎茸,青ピーマン,にんにく,キャベツ,だいこん,セロリー,しょうが,みかん	614 kcal 20.2 g
3木	○	さかなのかばやきどん	たくあんいため こまつなのみそしる	牛乳,いわし,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油,白いりごま	しょうが,りよくとんもやし,たくあん,にんじん,こまつな,玉葱	589 kcal 21.6 g
4金	○	フレンチトースト	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	牛乳,たまご,いんげんまめ,豚もも肉	食パン,上白糖,有塩バター,じゃがいも,なたね油,三温糖,ごま油	セロリー,玉葱,にんじん,トマト,キャベツ,とうもろこし缶詰,レモン	523 kcal 22.4 g
7月	○	タンタンつけめん	にたまご だいがくいも	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,うすら卵	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,ねりごま,三温糖,さつまいも,はちみつ,水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,ザーサイ,玉葱,ねぎ,ごねぎ	660 kcal 20.4 g
8火	○	だいずいりひじきごはん	とうふだんごしる くだもの(みかん)	牛乳,鶏もも肉,ひじき,油揚げ,大豆,鶏ひき肉,木綿豆腐	米,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,干し椎茸,玉葱,しょうが,だいこん,ねぎ,こまつな,みかん	532 kcal 21.3 g
9水	○	ごはん	いかのしょうがやき ごもくまめ さつまじる	牛乳,いか,大豆,豚もも肉,鶏むね肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,三温糖,板こんにゃく,なたね油,さつまいも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,ぶなしめじ	595 kcal 29.2 g
10木	○	あぶらふどん	えのきのみそしる くだもの(かき)	牛乳,かまぼこ,たまご,り,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,あぶらふ,しらたき,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,えのきたけ,ねぎ,かき	586 kcal 23.0 g
11金	○	ごはん	さかなのカレーあげ こふさいも キャベツとトマトのスープ	牛乳,さば,鶏むね肉	米,かたくり粉,じゃがいも,なたね油	しょうが,にんじん,玉葱,トマト,キャベツ,こまつな	649 kcal 25.8 g
15火	○	こまつなピラフ	コロコロやさいスープ まっちゃんしばん	牛乳,ポークハム,鶏むね肉,いんげんまめ,たまご	米,じゃがいも,三温糖,小麦粉,上白糖,有塩バター,甘納豆	パセリ,にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,こまつな,キャベツ,セロリー,しょうが,トマト缶詰	699 kcal 23.7 g
16水	○	みそビビンバ	チゲスープ くだもの(りんご)	牛乳,鶏ひき肉,大豆,赤みそ,豚もも肉,木綿豆腐	米,三温糖,なたね油,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,こまつな,にんじん,りよくとんもやし,はくさい,ねぎ,はくさいキムチ漬け,にら,りんご	568 kcal 22.6 g
17木	○	ごはん	さばのみそに もやしのおかかあえ けんちんじる	牛乳,さば,赤みそ,油揚げ,おかか,鶏むね肉,木綿豆腐	米,三温糖,さといも,こんにゃく,なたね油,ごま油	しょうが,りよくとんもやし,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	646 kcal 26.7 g
18金	○	たかなごはん	ワンタンスープ だいずのかりんとう	牛乳,豚もも肉,鶏むね肉,大豆,きな粉	米,なたね油,白いりごま,乾燥ワンタンの皮,ごま油,かたくり粉,黒砂糖	ねぎ,たかな漬,にんじん,はくさい,りよくとんもやし,こまつな,セロリー,しょうが	580 kcal 24.0 g
21月	○	げんまいごはん	のりのつくだに ねぎとしょうがのだし まきたまご あおなソテー だいこんのみそしる	牛乳,のり,たまご,なると,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,玄米,三温糖,かたくり粉,上白糖,なたね油,ごま油	しょうが,ごねぎ,こまつな,キャベツ,にんにく,にんじん,だいこん,ねぎ	582 kcal 21.8 g
22火	○	アマトリチャーナ	ポテトスープ くだもの(みかん)	牛乳,ベーコン,粉チーズ,鶏むね肉	スパゲッティ半分,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,トマト缶詰,とうがらし,玉葱,パセリ,にんじん,ねぎ,しょうが,みかん	500 kcal 21.1 g
23水	○	ごはん	さかなのしおやき じゃがいものピリからいため こじる	牛乳,さば,豚もも肉,大豆,豆乳,白みそ	米,なたね油,ごま油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖,こんにゃく,さといも	にんにく,しょうが,にんじん,さやいんげん,だいこん,ごぼう,ねぎ	658 kcal 27.1 g
24木	○	マーボーどん	ちゅうかスープ やきりんこ	牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,大豆,赤みそ,鶏むね肉	米,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉,グラニュー糖,有塩バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけ,ご,干し椎茸,ねぎ,にら,チンゲンツァイ,りんご	657 kcal 26.5 g
25金	○	★うどんどうかいほうえんメニュー チキンカレー	グリーンサラダ くだもの(かき)	牛乳,鶏もも肉,白みそ	米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ねぎ,キャベツ,とうもろこし缶詰,こまつな,かき	651 kcal 17.1 g
29火	○	むぎごはん	はるまき カレーもやし ごもくちゅうかスープ	牛乳,鶏むね肉	米,押し麦,緑豆はるさめ,なたね油,ごま油,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉,三温糖	しょうが,にんじん,だけ,ご,干し椎茸,りよくとんもやし,きゅうり,ねぎ,だいこん,こまつな	551 kcal 16.9 g
30水	○	うめちりごはん	さかなのみそやき からしあえ すましじる	牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,かまぼこ	米,なたね油,三温糖	乾燥梅,しょうが,にんじん,もやし,はくさい,こまつな,ねぎ,干し椎茸	581 kcal 24.2 g
31木	○	★ハロウィンメニュー コッペパン	かぼちゃのシチュー ひよこまめのイタリアンサラダ	牛乳,鶏むね肉,クリーム,ひよこまめ	コッペパン,なたね油,米粉,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,オリーブ油	玉葱,まいたけ,にんじん,西洋かぼちゃ,セロリー,ねぎ,しょうが,キャベツ,にんにく,パセリ	429 kcal 18.2 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
※こまつな、だいこん、にんにく、なす、かぼちゃ、さつまいもは小金井市産のものを使用します。



10月7日(月)に10月の給食費を引き落としします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。

＜引き落とし金額＞

- 1・2年生 4,369円
- 3・4年生 4,726円
- 5・6年生 5,066円



献立紹介

25日(金)うどんどうかいほうえんメニュー

10月26日(土)は小金井第四小学校の運動会です。
給食では運動会にちなんだ応援メニューとしてカレーライスを提供します。おたのしみに!

31日(木)ハロウィンメニュー

10月31日(木)はハロウィンです。給食ではハロウィンにちなんでかぼちゃのシチューを提供します。おたのしみに!

