



10月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値・ たんぱく質
				血や肉になる	E値・の元になる	体の調子を整える	
1 (水)	ごはん	鯖 ^{さば} の生姜 ^{しょうが} 焼き 青菜 ^{あおな} のじゃこ炒 ^{いた} め じゃがいも ^{たま} と玉ねぎ ^{たま} のみそ汁	○	牛乳、さば、ちりめんじゃこ、 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、なたね油、ごま油、 じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、玉葱	606 24. 2
2 (木)	奄美 ^{あまみ} 名物 ^{めいぶつ} ♪鶏飯 ^{けいはん}	鶏 ^{とり} ガラスープ 油揚げ ^{あぶらあ} のサクサクサラダ 果物 ^{くだもの} （みかん）	○	牛乳、たまご、鶏肉、油揚げ	米、三温糖、なたね油	しょうが、干し椎茸、たくあん、こ ねぎ、にんじん、キャベツ、だいこ ん、こまつな、みかん	598 24. 6
3 (金)	むぎ 麦ごはん てづく かんこく 手作り韓国 ^{かんこく} のり	タッカルビ ^{とりにく} （鶏肉 ^{みそ} の味噌 ^{いた} 炒め） ピリ辛 ^{から} もやしスープ	○	牛乳、刻みのり、鶏肉、白みそ、 豚肉	米、押麦、ごま油、白いりごま、 三温糖、トック	にんにく、しょうが、玉葱、にんじ ん、エリンギ、にら、キャベツ、も やし、ねぎ	628 22. 6
6 (月)	つきみ お月見うどん	みたらし団子 ^{だんご} 野菜 ^{やさい} のごま炒め ^{いた} 桃ゼリー ^{もも}	○	牛乳、鶏肉、うずら卵	なたね油、うどん、白玉団子、 三温糖、かたくり粉、ごま油、 白いりごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつ な、ねぎ、もやし、キャベツ、桃ゼ リー	608 20. 3
7 (火)	ごはん	白身魚 ^{しろみ} のフライ カラフルソテー ^{さかな} 豆腐 ^{とうふ} とわかめ ^{わかめ} のみそ汁	○	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、 油揚げ、生わかめ、白みそ、八 丁みそ	米、小麦粉、パン粉、なたね油	とうもろこし、こまつな、キャベ ツ、にんじん、玉葱	643 26. 5
8 (水)	ターメリックライス	バターチキンライス ビーンズサラダ	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ク リーム、大豆、ひよこ豆	米、有塩バター、なたね油、三 温糖	にんにく、しょうが、レモン、トマト缶 詰、玉葱、ぶなしめじ、さやいんげん、 キャベツ、だいこん、にんじん、とうも ろこし、えだまめ	683 26. 5
9 (木)	ひじきごはん	秋田 ^{あきた} 名物 ^{めいぶつ} ♪きりたんぼ汁 ^{じり} 果物 ^{くだもの} （りんご）	○	牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ	米、もち米、なたね油、糸こん にやく、三温糖、しらたき、き りたんぼ	にんじん、グリーンピース、ごぼう、 ぶなしめじ、しょうが、まいたけ、 だいこん、せり、りんご	610 20. 7
10 (金)	シナモントースト	ポークシチュー コーンサラダ	○	牛乳、豚肉、クリーム	食パン、マーガリン、グラ ニュー糖、なたね油、じゃが いも、小麦粉、有塩バター	にんにく、しょうが、マッシュルーム 生スライス、玉葱、にんじん、グリン ピース、だいこん、キャベツ、とうも ろこし	610 19. 3
13 (月)	★ ス ポ ー ツ の 日 ★						
14 (火)	こう 香ばしソースで♪そばめし	中華風 ^{ちゅうかふう} コーンスープ レモンゼリー	○	牛乳、豚肉、おかか、あおのり、 鶏ももコマ、たまご	米、なたね油、蒸し中華めん、 かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベ ツ、紅しょうが、ねぎ、とうもろこし、 こまつな、レモンゼリー	603 22. 7
15 (水)	げんまい 玄米ごはん	トロトロ親子あんかけ ^{おやこ} じゃがいもとわかめ ^{わかめ} のみそ汁	○	牛乳、たまご、鶏ひき肉、鶏肉、 かまぼこ、生わかめ、白みそ、 赤みそ	米、発芽玄米、三温糖、なたね 油、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、玉 葱、糸みつば	646 25. 8
16 (木)	くろ 黒コッパパン てづく きいちご 手作り木苺 ^{きいちご} ジャム	ヤンソンさんの誘惑 ^{ゆうわく} （♪テグラ ^{テグ} ラ） サーモン ^{さけ} と蕪 ^{かぶ} のクリームスープ	○	牛乳、いわし（缶詰、油漬）、ク リーム、鮭、ピザチーズ	黒食パン、グラニュー糖、は ちみつ、なたね油、じゃがい も、小麦粉、有塩バター、パン 粉	ブルーベリー、いちご、レモン、玉 葱、パセリ、にんにく、にんじん、 かぶ	643 21. 1
17 (金)	かやくごはん	アルファ化米 ^{かまい} 入り♪つぶ ^{つぶ} 肉団子 ^{にくだんご} スープ 大豆 ^{だいず} のごま絡め ^{から}	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、白みそ、大豆、ひよ こ豆	米、押麦、なたね油、糸こんにやく、三 温糖、米粉、かたくり粉、なたね油、アル ファ化米	ごぼう、干し椎茸、にんじん、しそ 葉、はくさい、こまつな	647 25. 1
20 (月)	ごはん	しせん ^{しせん} 豆腐 ^{とうふ} ごま塩 ^{しお} わかめスープ	○	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、生 わかめ	米、ごま油、三温糖、かたくり 粉、白いりごま	にんにく、しょうが、たけのこ、干 し椎茸、にんじん、玉葱、チンゲン ツアイ、ねぎ	597 24. 9
21 (火)	もみじごはん	揚げ鶏 ^{あどり} の柚子 ^{ゆず} 醤油 ^{しょうゆ} かけ 油揚げ ^{あぶらあ} と大根 ^{だいこん} の炒め煮 ^{いた} すまし汁 ^{じり}	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐	米、かたくり粉、なたね油、三 温糖	にんじん、ゆず（果汁、生）、だいこ ん、さやいんげん、えのきたけ、糸 みつば	665 25. 1
22 (水)	ぶた 豚テキライス	ワンタンスープ 果物 ^{くだもの} （みかん）	○	牛乳、豚肉	米、押麦、有塩バター、なたね 油、ワンタンの皮、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、 しょうが、パセリ、えだまめ、ねぎ、も やし、はくさい、にら、こまつな、りん ご	597 22. 7
23 (木)	スパゲティナポリタン	クリームコーンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳、豚肉、ウィンナー、粉 チーズ、鶏肉、クリーム、ひよ こ豆	なたね油、有塩バター、スパ ゲッティ、小麦粉	にんにく、にんじん、玉葱、マッ シュルーム、青ピーマン、とうも ろこし、パセリ、ぶどうゼリー	675 25. 6
24 (金)	や さば こうみ 焼き鯖 ^{さば} の香味ごはん	だし汁 ^{じり} 大根 ^{だいこん} と厚揚げ ^{あつあ} の煮物 ^{にもの}	○	牛乳、塩さば、生揚げ、豚ひき 肉	米、なたね油、白いりごま、三 温糖、かたくり粉	たくあん、しょうが（甘酢漬）、し そ葉、糸みつば、こねぎ、だいこ ん、さやいんげん	635 28. 2
27 (月)	★ うん 動 会 振 替 休 業 日 ★						
28 (火)	マーボー丼 ^{どん}	はるさめ 春雨 ^{はるさめ} スープ 果物 ^{くだもの} （りんご）	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、テン メンジャン、木綿豆腐、豚肉	米、ごま油、三温糖、かたくり 粉、なたね油、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけの こ、にんじん、玉葱、干し椎茸、に ら、はくさい、こまつな、りんご	674 26. 6
29 (水)	ごはん	ぶりの照り焼き ^{てや} じゃがいものきんぴら ^{きん} わかめ ^{わかめ} と玉ねぎ ^{たま} のみそ汁	○	牛乳、ぶり、豚肉、油揚げ、赤み そ、白みそ、生わかめ	米、三温糖、なたね油、じゃが いも、白いりごま	にんじん、青ピーマン、玉葱	677 25. 7
30 (木)	あしたば 明日葉 ^{あしたば} チャーハン	八丈島 ^{はちじょうしま} 産!! トビウオ ^{とびうお} のつみれ汁 ^{じり} 果物 ^{くだもの} （オレンジ）	○	牛乳、鶏ひき肉、焼き竹輪、ち りめんじゃこ、おかか、とび うお、たまご、赤みそ、油揚げ	米、ラード、なたね油、白いり ごま、かたくり粉	しょうが、ねぎ、にんじん、あした ば、こねぎ、ごぼう、だいこん、み ずかけな、オレンジ	627 25
31 (金)	チキンライス	ハロウィンスープ カラフルゼリー	○	牛乳、鶏ももコマ、クリーム	米、オリーブ油、なたね油、有 塩バター、小麦粉、上白糖、ゼ リー	グリーンピース、にんじん、玉葱、に んにく、かぼちゃ、パセリ	696 20. 6

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。