



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
2月	○	他人丼	たぬき汁 りんご	牛乳,豚ばら肉,豚もも肉 たまご,赤みそ,白みそ	★じゃがいも 米,なたね油,三温糖 板こんにゃく	玉葱,糸みつば,にんじん だいこん,ごぼう,ねぎ,りんご	840 kcal 29.6 ㎎
3火	○	ほたてごはん	豆腐とわかめのすまし汁 さつまいもとりんごのパイ	牛乳,ほたてがい(貝柱) 油揚げ,刻みりのり,生わかめ 木綿豆腐,たまご	★さつまいも 米,なたね油,三温糖 かたくり粉,上白糖 春巻きの皮	にんじん,だいこん,はくさい ねぎ,こまつな,りんご	795 kcal 30.7 ㎎
4水	○	秋野菜の カレーライス	フルーツ白玉	牛乳,豚もも肉	★さつまいも 米,なたね油,無塩バター 小麦粉,はちみつ 白玉団子,上白糖	★なす にんにく,しょうが,玉葱,にんじん ぶなしめじ,りんご,セロリー ねぎ,みかん缶,パイン缶,もも缶	914 kcal 21.9 ㎎
5木	○	🍷ラグビーWC vsアルゼンチン🍷 味噌ラーメン	エンパナーダ ぶどう	牛乳,豚ひき肉,赤みそ 白みそ,うずら卵	蒸し中華めん,ごま油 なたね油,有塩バター かたくり粉,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん もやし,はくさい,とうもろこし こまつな,ねぎ,ぶどう	872 kcal 32.5 ㎎
11水	○	こうやめし	さばの香り揚げ 白菜の辛子和え 味噌汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ 凍り豆腐,さば切身,わかめ 赤みそ,白みそ,こんぶ	米,三温糖,かたくり粉 米粉,なたね油,上白糖 じゃがいも	にんじん,しょうが,にんにく はくさい,玉葱	853 kcal 34.5 ㎎
12木	○	ごはん	韓国風肉じゃが ほうれん草と卵のスープ りんご	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉 木綿豆腐,たまご	米,三温糖,なたね油 じゃがいも,白すりごま 白いりごま,ごま油 かたくり粉	にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ 葉ねぎ,ほうれん草,たけのこ ぶなしめじ,しょうが,りんご	878 kcal 32.0 ㎎
13金	○	手作りピザ	秋の米粉シチュー みかん	牛乳,ベーコン,まぐろ缶詰 ピザチーズ,鶏もも肉,豆乳 クリーム(乳脂肪)	★さつまいも 強力粉,小麦粉,三温糖 有塩バター,なたね油,米粉	玉葱,青ピーマン,とうもろこし にんにく,ぶなしめじ マッシュルーム,にんじん セロリー,パセリ,みかん	894 kcal 36.1 ㎎
16月	○	中華丼	チーズポテト 柿	牛乳,豚もも肉,むきえび いか,うずら卵 粉チーズ	米,なたね油,三温糖,ごま油 かたくり粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ 玉葱,にんじん,はくさい 丸干し椎茸,かき	841 kcal 34.6 ㎎
17火	○	きのこごはん	里芋コロケ ゆで野菜 澄まし汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ 豚ひき肉,たまご 蒸しかまぼこ,木綿豆腐	米,もち米,なたね油,三温糖 さといも,じゃがいも,なたね油 小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥)	にんじん,ほんしめじ 干し椎茸,玉葱,キャベツ だいこん,糸みつば	795 kcal 28.4 ㎎
18水	○	ごはん	四川豆腐 なると卵のスープ りんご	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐 鶏もも肉,なると,たまご	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら チンゲンサイ,りんご	807 kcal 33.5 ㎎
19木	○	ごはん	ししゃもの唐揚げ 野菜のカレー炒め はっと汁(宮城県の郷土料理)	牛乳,ししゃも,鶏もも肉	米,かたくり粉,米粉,なたね油 三温糖,小麦粉,焼きふ(観世ふ)	★だいこん しょうが,もやし キャベツ,にんじん,青ピーマン はくさい,しいたけ,ねぎ	745 kcal 26.5 ㎎
20金	○	けんちんうどん	水菜と厚揚げの煮物 紅茶ドーナツ	牛乳,豚もも肉,油揚げ 生揚げ,豆乳,たまご おから,絹ごし豆腐	冷凍うどん,なたね油 さといも,板こんにゃく 小麦粉,上白糖,有塩バター 粉糖	★こまつな にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ はくさい,きょうな	754 kcal 28.7 ㎎
23月	○	ミートドリア	ABCスープ みかん	牛乳,豚ひき肉,ピザチーズ 鶏もも肉	米,なたね油,三温糖,小麦粉 有塩バター,マカロニ	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん パセリ,キャベツ,さやいんげん みかん	883 kcal 31.9 ㎎
24火	○	☆小金井和食の日☆ 秋の香りごはん	魚の味噌漬け焼き こんにゃくのきんぴら 村雲汁	牛乳,鶏もも肉,さば 白みそ,豚もも肉,木綿豆腐 たまご	★さつまいも 米,もち米,日本ぐり,なたね油 三温糖,板こんにゃく 白いりごま,かたくり粉	★こまつな にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸 しょうが,さやいんげん,ねぎ	752 kcal 38.5 ㎎
25水	ヨリ飲む クムルト	♪合唱コンクール応援献立♪ チーズパン	チキンカツ 温野菜サラダ かぼちゃのスープ	飲むヨーグルト 鶏もも切身,たまご ベーコン,牛乳,クリーム	チーズ,小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油 上白糖,有塩バター	にんじん,キャベツ,ブロッコリー とうもろこし,西洋かぼちゃ 玉葱,パセリ,セロリー	861 kcal 33.9 ㎎
27金	○	☆十三夜献立☆ 栗おこわ	魚の照り焼き 小松菜のごま味噌和え お月見団子汁	牛乳,油揚げ,さけ,白みそ 鶏もも肉	米,もち米,日本ぐり,三温糖 なたね油,白すりごま 冷凍白玉団子	★こまつな しょうが,にんじん,キャベツ 玉葱,ほうれん草	868 kcal 32.7 ㎎
30月	○	豚肉丼	野菜のごま酢 カレーピーンズ	牛乳,豚もも肉,大豆	米,なたね油,三温糖 糸こんにゃく,上白糖 白いりごま,かたくり粉	★こまつな 玉葱,ねぎ,糸みつば,キャベツ もやし,にんじん,とうもろこし	794 kcal 32.5 ㎎
31火	○	☆ハロウィン献立☆ スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ パンプキンパイ	牛乳,豚もも肉,ウィンナー 粉チーズ,クリーム	スパゲティ,なたね油 有塩バター,上白糖,パイ皮	にんにく,玉葱,にんじん 青ピーマン,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,とうもろこし かぼちゃ	784 kcal 28.0 ㎎

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介

10月の献立には、さつまいも・栗・里芋・秋なす・りんご・ぶどうなどの秋の味覚を取り入れました。

新米も出回る時期です。爽やかな秋に感謝していただきましょう。

10月5日(木)🍷ラグビーワールドカップ2023 対戦国(アルゼンチン)の料理を味わおう🍷

エンパナーダは、アルゼンチンを代表する料理です。小麦粉にラードを加えて練り込んだ生地、肉や野菜などを詰めて揚げた料理です。給食では、餃子の皮に挽肉の具とうずらの卵を包んで揚げて作ります。本場ではスパイスが入っているので、カレー味にしました。食べて応援しましょう♪



お知らせ

10月5日(木)に、10月分給食費5,449円を引落しいたします。前日までに、ご入金をお願いいたします。