



11月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

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水	○	ごはん 	いかフライ 豚ばらと野菜のソテー さつまい	牛乳,いか,たまご 豚ばら肉,鶏もも肉 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉(乾燥) パン粉(生),なたね油 じゃがいも,板こんにやく	★ごまつな キャベツ,もやし,にんじん,ら にんにく,しょうが,ごぼう,ねぎ だいこん	810 kcal 32.0 ㎎
2木	○	パプリカライス クリームソース	じゃがいものパプリカサラダ りんご	牛乳,鶏もも肉,むきえび 豆腐,ピザチーズ	米,なたね油,小麦粉, 有塩バター,じゃがいも 上白糖,ごま油	玉葱,にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,とうもろこし りんご	845 kcal 24.7 ㎎
6月	○	あぶたま丼	野菜のからし風味 手作り黒蜜きなこ団子	牛乳,鶏もも肉,たまご 油揚げ,絹ごし豆腐 きな粉	米,三温糖,かたくり粉 上白糖,ごま油,白玉粉 黒砂糖	★ごまつな 玉葱,さやいんげん,もやし にんじん,しょうが	914 kcal 32.5 ㎎
7火	○	アップルトースト	さつまいものシチュー ツナとにんじんのサラダ	牛乳,鶏もも肉 まぐろ缶詰,ひよこめ	★さつまいも 食パン,マーガリン 上白糖,グラニュー糖,なたね油 小麦粉,有塩バター オリーブ油	りんご,にんにく,玉葱,にんじん とうもろこし缶詰,ブロッコリー	813 kcal 27.5 ㎎
8水	○	☆いい歯の日メニュー☆ わかめごはん 	ししゃものカレーフライ 小松菜のじゃこ炒め かきたま汁 みかん	牛乳,たぎこみわかめ ししゃも,たまご ちりめんじゃこ,鶏もも肉 木綿豆腐	米,小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油 ごま油,白いりごま,かたくり粉	★ごまつな キャベツ,ねぎ,ほうれんそう みかん	825 kcal 35.4 ㎎
9木	○	五目ラーメン	大学芋 柿	牛乳,豚もも肉 うずら卵,生わかめ	★さつまいも 蒸し中華めん,ごま油 なたね油,上白糖 水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,はくさい にんじん,たけのこ,チンゲンサイ ねぎ,かき	794 kcal 24.3 ㎎
10金	○	ごはん 	鯖のみそ煮 磯香和え 白玉スープ	牛乳,さば 赤みそ,刻みのり,たまご	米,三温糖,白玉団子 かたくり粉	しょうが,ほうれんそう,キャベツ もやし,えのきたけ,にんじん ぶなしめじ,ねぎ	890 kcal 34.3 ㎎
13月	○	ちくわとごぼうの ごまだれ丼 	秋の香り汁 青菜の煮びたし	牛乳,焼き竹輪,木綿豆腐 板なしかまぼこ,赤みそ 白みそ	米,かたくり粉,なたね油 上白糖,白いりごま,さといも 三温糖	★だいこん ★ごまつな ごぼう,にんじん,ねぎ,ぶなしめじ キャベツ,えのきたけ	837 kcal 25.5 ㎎
14火	○	チキンライス	ポトフ ヨーグルト 手作りりんごジャム	牛乳,鶏もも肉,豚もも肉 ベーコン,ウィンナー ヨーグルト	米,有塩バター,なたね油 じゃがいも,グラニュー糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム グリーンピース,セロリ,キャベツ さやいんげん,りんご,レモン	769 kcal 25.8 ㎎
20月	○	ごはん 	骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	牛乳,ちりめんじゃこ 糸切り鰹,刻み昆布 鶏ひき肉,生揚げ 赤みそ,白みそ,こんぶ	米,白いりごま,三温糖 じゃがいも,糸こんにやく なたね油,かたくり粉	★ごまつな にんじん,玉葱,干し椎茸 さやいんげん,はくさい	820 kcal 29.4 ㎎
21火	○	ごはん	キムチ春巻き チンゲンサイのおひたし たまごスープ	牛乳,豚もも肉,糸切り節 鶏もも肉,木綿豆腐,たまご	米,三温糖,ごま油 緑豆はるさめ,かたくり粉 春巻きの皮,小麦粉,なたね油	にんにく,たけのこ,ねぎ,ら はくさい,キムチ漬,キャベツ もやし,チンゲンサイ,ほうれんそう 玉葱,しょうが	788 kcal 28.0 ㎎
22水	○	きなこ揚げパン 	ハンガリアンシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳,きな粉,豚もも肉 粉チーズ	コッパン,上白糖 なたね油,じゃがいも 有塩バター,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん パセリ,ブロッコリー,キャベツ とうもろこし,りんご	794 kcal 26.7 ㎎
24金	○	☆小金井和食の日☆ 吹き寄せごはん	鯖のねぎみそ焼き ごま和え せんべい汁(青森県の郷土料理)	牛乳,鶏もも肉,油揚げ さば,白みそ,赤みそ	★さつまいも 米,三温糖 白すりごま,南部せんべい	★だいこん にんじん,ごぼう,ぶなしめじ しょうが,ねぎ,もやし ほうれんそう	808 kcal 33.7 ㎎
27月	○	さんまごはん	ゆず香和え いもたんご汁 みかん	牛乳,さんま,鶏もも肉	米,おおむぎ(押麦) かたくり粉,なたね油 三温糖,白いりごま,じゃがいも	★はくさい ★ゆず ★だいこん ★ごまつな ★にんじん しょうが,ほうれんそう,ごぼう 干し椎茸,ねぎ,みかん	794 kcal 25.2 ㎎
28火	○	ごはん	えびと豆腐の旨煮 中華コーンスープ 早香	牛乳,木綿豆腐,むきえび 豚もも肉,鶏もも肉,たまご	米,かたくり粉,なたね油 ごま油	★にんじん 玉葱,干し椎茸,たけのこ,ねぎ グリーンピース,しょうが とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) ほうれんそう,早香	794 kcal 35.7 ㎎
29水	○	みそうどん	スイートパンプキン のり塩大豆	牛乳,鶏もも肉,なると 油揚げ,赤みそ,白みそ クリーム,豆乳,大豆 あおのり	★さつまいも 冷凍うどん,なたね油 無塩バター 上白糖,かたくり粉	★にんじん ★はくさい ★だいこん ★ごまつな にんにく,しょうが,干し椎茸 たけのこ,玉葱,ねぎ,日本かぼちゃ	803 kcal 29.0 ㎎
30木	○	カレーライス 	海藻サラダ 手作りぶどうゼリー	牛乳,豚もも肉 国産海藻ミックスサラダ アイデアゼリーのもと	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター,ごま油 上白糖	★にんじん 玉葱,にんにく,しょうが,りんご セロリ,きゅうり,キャベツ もやし,ぶどう(濃縮還元ｼﾞｬｰ)	835 kcal 24.3 ㎎

※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

☆保健給食委員会の皆さんが集計した、リクエスト給食を取り入れました。
12月以降にもリクエスト給食を実施しますので、お楽しみに◎
☆11月のお米は、新米(秋田県産あきたこまち)を使用します。また、1・10・13・20日
のごはんは、様々な品種の新米を使用しますので、それぞれ味わってみましょう♪
☆24日(金)11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」です。
東京都産の味噌としょうゆを使用します。



お知らせ
11月6日(月)に、11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。