



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 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、にんじん、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	にんじん、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 ふなしめじ、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、ふなしめじ 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、セロリー、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 糸切り豚、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、糸切り豚 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	にんじん、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、にんじん、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、ふなしめじ 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 にんじん、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、にんじん、しょうが、りんご セロリー、きゅうり、キャベツ もやし、ぶどう(濃縮還元ゼリー)	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。