



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	○	ミートドリア	野菜スープ みかん	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ 豚もも肉	米、なたね油、三温糖、小麦粉 有塩バター、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん パセリ、とうもろこし、キャベツ みかん	851 30.6
2 水	○	秋野菜のカレーライス	だいこんじゃこサラダ	牛乳、豚もも肉 ちりめんじゃこ	★さつまいも 米、なたね油 無塩バター、小麦粉、はちみつ 白りごま、ごま油	★なす にんにく、しょうが、玉葱、にんじん なす、ぶなしめじ、りんご、セロリー ねぎ、だいこん、きょうな	830 22.6
3 木	○	五目ラーメン	大学芋 りんご	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、りんご	793 24.3
4 金	○	さんまごはん	チンゲンサイのおひたし いもだんご汁	牛乳、さんま、糸削り節 鶏もも肉	米、押麦、かたくり粉、なたね油 三温糖、白りごま、ごま油 じゃがいも	★ごまつな しょうが、キャベツ、チンゲンサイ だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ にんじん	774 25.7
7 月	○	ピピンパ	トック入りキムチスープ 手作りぶどうゼリー	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、たまご 豚もも肉、セラチン	米、なたね油、三温糖 白りごま、トック 上白糖	★ごまつな しょうが、にんにく、生ぜんまい にんじん、もやし、ねぎ、にら はくさいキムチ漬け ぶどう(濃縮還元ジュース)	832 30.4
8 火	○	ごはん	ししゃもの唐揚げ 白菜とツナの煮物 芋煮汁(山形県の郷土料理) ぶどう	牛乳、ししゃも、まぐろ水煮 かつお削り節、豚もも肉	米、かたくり粉、米粉、なたね油 三温糖、板こんにやく さといも	しょうが、はくさい、にんじん、ごぼう ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、ぶどう	759 29.1
9 水	○	小金井はちみつトースト	さつまいものシチュー 大豆入りパリパリゆで野菜	牛乳、鶏もも肉、大豆	★はちみつ ★さつまいも 食パン、マーガリン なたね油、小麦粉、有塩バター 三温糖、ワンタンの皮	にんにく、玉葱、にんじん とうもろこし缶詰、ブロッコリー キャベツ、きゅうり	793 26.2
10 木	○	胚芽ごはん	いかのかりんあげ 野菜のごま酢 じゃがもちボールのみそ汁	牛乳、いか、白みそ、赤みそ	米、はいが精米、かたくり粉 米粉、なたね油、上白糖 白りごま じゃがもちボール	★ごまつな しょうが、キャベツ、もやし にんじん、とうもろこし、だいこん ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	765 30.3
11 金	○	きのこごはん	里芋コロッケ 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 かつお削り節	米、もち米、なたね油、三温糖 さといも、じゃがいも 米ぬか油、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	791 27.5
15 火	○	★十三夜献立★ 栗とさつまいものごはん	鯖の塩焼き 小松菜のごま味噌和え かきたま汁	牛乳、さば、白みそ、鶏もも肉 木綿豆腐、たまご、かつお削り節	★さつまいも 米、日本栗 なたね油、白すりごま 三温糖、かたくり粉	★ごまつな にんじん、キャベツ、ねぎ ほうれんそう	754 34.7
16 水	○	ごはん	韓国風肉じゃが ほうれん草と卵のスープ なし	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、ほうれんそう、たけのこ ぶなしめじ、しょうが、なし	892 32.9
17 木	○	手作りパン	手作りりんごジャム レンズ豆のシチュー フレンチサラダ	牛乳、調理牛乳、レンズ豆 豚もも肉、ベーコン	強力粉、上白糖、有塩バター グラニュー糖、じゃがいも オリーブ油、なたね油	りんご、レモン、玉葱、にんじん、にんにく トマトジュース、トマト缶詰、パセリ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	761 26.1
18 金	○	ちくわとごぼうの ごまだれ丼	秋の香り汁 にびたし	牛乳、焼き竹輪、木綿豆腐 かまぼこ、赤みそ、白みそ かつお削り節	米、かたくり粉、米粉、なたね油 上白糖、白りごま、さといも 三温糖	★ごまつな ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ ぶなしめじ、キャベツ とうもろこし	848 26.3
21 月	○	鶏とごぼうの炊込みごはん	魚と芋と豆のカリント揚げ のりとたまごのスープ	牛乳、鶏もも肉、メルルーサ 大豆、木綿豆腐、たまご、焼きのり	米、糸こんにやく、なたね油 三温糖、かたくり粉、米粉 じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、さやいんげん しょうが、玉葱、ほうれんそう	832 35.3
22 火	○	鶏肉とキムチのごはん	中華スープ ヨーグルトポンチ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 たまご、ヨーグルト	米、押麦、なたね油 じゃがいも、かたくり粉 ごま油	★ごまつな にんじん、ごぼう、さやいんげん はくさいキムチ漬、玉葱 しょうが、みかん缶、パイン缶、もも缶 りんご缶	770 26.1
23 水	○	けんちんうどん	厚揚げと小松菜の煮物 紅茶ドーナツ	牛乳、豚もも肉、油揚げ かつお削り節、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 板こんにやく、三温糖、小麦粉 上白糖、有塩バター、粉糖	★ごまつな にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ はくさい	766 29.3
24 木	○	☆小金井和食の日☆ 秋の香りごはん	鯖の味噌漬け焼き きゃべつのおひたし 大平(長野県の郷土料理)	牛乳、鶏もも肉、さば、赤みそ 白みそ、糸削り節 木綿豆腐、焼き竹輪 かつお削り節	★さつまいも 米、もち米、なたね油 三温糖	にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸 しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし えのきたけ、ほうれんそう	756 35.9
25 金	○	♪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 コーンスープ	牛乳、鶏もも肉、たまご 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、無塩バター	にんじん、キャベツ、ブロッコリー とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) パセリ	822.0 33.7
29 火	○	親子丼	たぬき汁 りんご	牛乳、鶏もも肉、たまご 赤みそ、白みそ	米、三温糖、板こんにやく じゃがいも	玉葱、糸みつば、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、りんご	808.0 29.7
30 水	○	ごはん	四川豆腐 なると卵のスープ	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	794.0 34.9
31 木	○	☆ハロウィン献立☆ スパゲティナポリタン	イタリアンサラダ スイートパンプキン	牛乳、豚もも肉、ウィンナー 粉チーズ、クリーム、豆乳	★さつまいも スパゲティ、なたね油 有塩バター、上白糖	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、とうもろこし ブロッコリー、日本がぼちゃ	761.0 26.5



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17日(木) 手作りパン
新メニューです小麦粉、ドライイースト、牛乳などの材料を合わせて、生地を練るところ
から手作ります！旬のりんごで手作りしたジャムと一緒に味わってください！お楽しみに！

※食材の都合により、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。

お知らせ
10月7日(月)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。