



日	牛乳	主食	おかず	牛の仲間 血や肉になる	鶏の仲間 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月	○	他人井 (政府備蓄米を使用)	田舎汁 柿	牛乳, 豚ばら肉, 豚もも肉 たまご, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, じゃがいも	★だいこん ★ほうれんそう 玉葱, 糸みつば, ごぼう, にんじん ねぎ, かき	875 ㎉ 31.3 ㇿ
2火	○	味噌ラーメン ↳リクエスト給食③	切り干し大根のピリ辛 パインと紅茶のマフィン	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ 白みそ, たまご	蒸し中華めん, ごま油, なたね油 有塩バター, かたくり粉, 三温糖 ソフトタイプマーガリン, 上白糖 薄力粉(2等), 粉糖	★はくさい ★こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん もやし, とうもろこし, ねぎ 切干しだいこん, とうがらし パイン缶詰	919 ㎉ 27.1 ㇿ
3水	○	カレーライス (政府備蓄米を使用)	和風サラダ みはや	牛乳, 豚もも肉	米, おおむぎ(押麦), じゃがいも なたね油, 小麦粉, 有塩バター 上白糖, 白いりごま	★キャベツ 玉葱, にんじん, にんにく, しょうが りんご, セロリー, きゅうり みはや	801 ㎉ 21.9 ㇿ
4木	○	ごはん	いかのかりんあげ 小松菜のりあえ 豚汁 ↳リクエスト給食③	牛乳, いか, 刻みのり 豚もも肉, 木綿豆腐, 赤みそ 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油 じゃがいも, 板こんにゃく	★キャベツ ★だいこん ★こまつな しょうが, にんじん, ごぼう, ねぎ	758 ㎉ 33.0 ㇿ
5金	○	野沢菜チャーハン	坦々スープ フルーツポンチ ↳リクエスト給食③	牛乳, 豚ばら肉 ちりめんじゃこ, 豚ひき肉 白みそ, 赤みそ, ごま, 寒天缶	米, おおむぎ(押麦), 白いりごま なたね油, ビーフン, ごま油 上白糖	にんじん, ねぎ, のぎわな(塩漬) たけのこ, チンゲンサイ, しょうが にんにく, みかん缶, パイン缶詰 もも缶詰	778 ㎉ 23.7 ㇿ
8月	○	パプリカライス クリームソース	さつま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	★さつまいも 米, おおむぎ(押麦), なたね油 小麦粉, 有塩バター ワンドンの皮	玉葱, にんじん, マッシュルーム パセリ, きゅうり, りんご	831 ㎉ 24.0 ㇿ
9火	○	✪小金井桜献立✪ あんかけうどん	厚揚げと小松菜の煮物 桜蒸しパン	牛乳, 鶏もも肉, さつま揚げ 油揚げ, 生揚げ たまご, 調理牛乳	冷凍うどん, なたね油, かたくり粉 三温糖, 小麦粉, 上白糖, 有塩バター 甘納豆(あずき)	★はくさい ★こまつな ★だいこん 玉葱, にんじん, 干し椎茸 ぶなしめじ, ねぎ, ピート	786 ㎉ 27.9 ㇿ
10水	○	ピビンバ	トック入りキムチスープ 手作りみかんゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ たまご, 豚もも肉, 豚, ゼラチン	米, おおむぎ(押麦), なたね油 三温糖, 白いりごま, トック 上白糖	★こまつな しょうが, にんにく, 生ぜんまい にんじん, もやし, ねぎ はくさいキムチ漬け, なら みかんジュース, みかん缶	802 ㎉ 29.3 ㇿ
11木	○	「タスキメシ箱根」 ごはん	隠し野菜ハンバーグ□ ほうれんそうとしめじのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐 おから, たまご, 糸けずり節 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 有塩バター, パン粉(生) 三温糖	★ほうれんそう ★キャベツ 玉葱, にんじん, 青ピーマン ごぼう, りんご, ぶなしめじ ねぎ	838 ㎉ 34.7 ㇿ
12金	○	☆小金井市オリジナルメニュー☆ かやくごはん	鮭の塩麴焼き ゆず香和え 江戸こがね汁 みかん	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ しろさけ, 白みそ, 赤みそ	米, おおむぎ(押麦), 糸こんにゃく なたね油, 三温糖, 小麦粉	★にんじん ★ほうれんそう ★はくさい ★しんとり菜 ★ゆず ★大蔵大根 ★こまつな たけのこ, さやいんげん, ごぼう みかん	761 ㎉ 34.2 ㇿ
15月	○	ごはん	肉じゃが 大根とにらのピリ辛炒め はれひめ	牛乳, 豚もも肉, 揚げボール 豚ひき肉	米, じゃがいも, なたね油, 三温糖 ビーフン, ごま油, 上白糖	★だいこん 玉葱, にんじん, さやいんげん にんにく, しょうが, なら はれひめ	837 ㎉ 27.9 ㇿ
16火	○	「吾輩は猫である」 ミルクパン 手作りいちごジャム□	フライドフィッシュ コーンポテト ABCスープ	牛乳, メルルーサ, 鶏もも肉	ミルク, グラニュー糖 かたくり粉, 小麦粉, なたね油 じゃがいも, 有塩バター マカロニス・バゲッティ	★キャベツ いちご, レモン, にんにく とうもろこし, 玉葱, にんじん さやいんげん, セロリー	755 ㎉ 32.6 ㇿ
17水	○	キムチチャーハン	春雨スープ アガラサー	牛乳, 豚もも肉, たまご 豚ひき肉	米, おおむぎ(押麦), なたね油 三温糖, ごま油, 緑豆はるさめ 黒砂糖, 薄力粉(2等)	★はくさい はくさいキムチ漬け, ねぎ しょうが, にんじん, もやし 干し椎茸	838 ㎉ 26.9 ㇿ
18木	○	「図書館のお夜食」 ままやの人参ごはん□	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 荒く漬したじゃがいものポタージュ□	牛乳, 油揚げ, ぶり, 豚もも肉 豆腐, クリーム(乳脂肪)	米, おおむぎ(押麦), なたね油 三温糖, 糸こんにゃく, 白いりごま ごま油, じゃがいも, 有塩バター	にんじん, しょうが, ごぼう さやいんげん, 玉葱, パセリ	897 ㎉ 36.2 ㇿ
19金	○	ごはん	すき焼き風煮 味噌汁 りんご	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐 油揚げ, 赤みそ, 白みそ こんぶ	米, 糸こんにゃく, 焼きふ(車ぶ) なたね油, 三温糖, じゃがいも	★はくさい ★こまつな ★キャベツ 玉葱, ねぎ, キャベツ りんご	787 ㎉ 30.6 ㇿ
22月	○	☆冬至献立☆ ゆず香る混ぜご飯	鯖の塩焼き 青菜の煮びたし かぼちゃだんご汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば, 絹ごし豆腐, 赤みそ	米, もち米, さといも, なたね油 糸こんにゃく, 三温糖, 白玉粉	★キャベツ ★だいこん ★ゆず ★こまつな ★はくさい にんじん, ほうしめじ, 糸みつば えのきたけ, 西洋かぼちゃ, ねぎ	749 ㎉ 35.9 ㇿ
23火	○	☆小金井和食の日☆ さつまいもごはん	ししゃものネギソースかけ 五目豆 ひつまみ(岩手県の郷土料理)	牛乳, ししゃも, 大豆, こんぶ 鶏もも肉	★さつまいも 米, かたくり粉, 米粉, なたね油 三温糖, 板こんにゃく, 小麦粉	★だいこん ねぎ, にんじん, 丸干し椎茸 ごぼう	785 ㎉ 28.5 ㇿ
24水	○	✪セレクト給食✪ チーズパン	フライドチキン 温野菜サラダ ミネストローネ セレクトデザート	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン アイスクリーム りんごシャーベット みかんシャーベット	チーズパン, かたくり粉 なたね油, 上白糖 マカロニス・バゲッティ じゃがいも, 三温糖	★キャベツ しょうが, にんにく, にんじん ブロッコリー, とうもろこし 玉葱, ホールトマト缶, パセリ セロリー	933 ㎉ 34.3 ㇿ

※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

- ・保健給食委員の皆さんが集計した、リクエスト・セレクト給食を取り入れました。リクエスト給食は3学期の給食にも取り入れます。また、2学期最後のセレクト給食は、デザートのセレクトです！お楽しみに★☆
- ・11・16・18日読書月間メニュー
- 今年もこの季節がやっていきました！図書委員会の皆さんとのコラボ給食です。
- 東中の図書室にある本で、おいしいような料理が登場する作品を選んでもらいました□

お知らせ

給食当番の際には、マスクのご持参をお願いいたします。
また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけのご協力をよろしくお願いいたします。