

10月のこんだてひょう

家庭数

令和6年度

令和6年9月30日
小金井市立前原小学校

日 曜 日	献立名	主な材料			エネルギー / たんぱく質
		赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 火	牛乳 ふかがわ とうきょうと 深川めし(東京都) さわらのみそ漬け焼き ★小松菜の煮びたし ちゃんこ汁	牛乳, あさり 油揚げ, さわら 豚肉, 白みそ	米, 三温糖, こんにやく なたね油	しょうが, にんじん, ごぼう さやえんどう, こまつな えのきたけ, ぶなしめじ	648 32.8
2 水	牛乳 ♪きな粉揚げパン せん切り野菜のスープ ジャーマンポテト	牛乳, きな粉, 豚肉 ベーコン	コッペパン, 上白糖 なたね油, じゃがいも 乳なしマーガリン	玉葱, キャベツ, にんじん セロリ, とうもろこし	600 20.7
3 木	牛乳 ♪コーンピラフ ポークビーンズ 果物(みかん)	牛乳, ベーコン 大豆	米, 乳なしマーガリン 三温糖, じゃがいも なたね油	とうもろこし, にんじん 玉葱, さやいんげん セロリ, にんにく, みかん	613 18.6
4 金	牛乳 ごはん ★豆腐のカレー煮 ★なすのみそ汁	牛乳, 木綿豆腐 豚肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも なたね油, 三温糖 かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが 玉葱, ねぎ にんじん こまつな, なす	622 27.2
7 月	牛乳 ♪キムタクごはん 春雨スープ ♪のり塩大豆	牛乳, 豚肉 ベーコン 大豆 あおのり	米, なたね油, はるさめ ごま油, 白いりごま かたくり粉	はくさい(キムチ漬), ねぎ 大根(たくあん塩漬), いら もやし, はくさい, にんじん	609 21.9
8 火	牛乳 ごはん さばの香味焼き 白菜のおひたし★田舎汁	牛乳, さば, おかか 豚肉, 生揚げ 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, ごま油 じゃがいも, なたね油	にら, 玉葱, セロリ, はくさい にんじん, だいこん, ねぎ	615 28.1
9 水	ジョア ♪坦々つけめん 肉みそたまご ★野菜のナムル	ジョア, 豚肉, うずら卵, 赤みそ テンメンジャン	中華めん, ねりごま ごま油, 三温糖 かたくり粉, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉葱 葉ねぎ, りょくとうもやし にんじん, こまつな, ねぎ	630 25.8
10 木	牛乳 さけのクリームライス キャベツとウインナーのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳, 鮭, 豆乳 ウインナー 生クリーム	米, 乳なしマーガリン なたね油, 小麦粉	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ とうもろこし, パセリ, セロリ キャベツ	618 22.1
11 金	牛乳 ごはん いかの竜田揚げ ★もやし炒め ★豚汁	牛乳, いか, 豚肉 油揚げ, 木綿豆腐 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉 なたね油, こんにやく じゃがいも	しょうが, もやし, にんにく 青ピーマン, にんじん だいこん, ごぼう, ねぎ	626 26.0
14 月	スポーツの日				
15 火	牛乳 ★さつまいもごはん ★青大豆と大根の煮物 ★根菜汁 ★月見団子	牛乳, 青大豆, 豚肉 鶏肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも 白玉粉, さつまいも こんにやく, ごま	だいこん, にんじん, かぶ ごぼう, ねぎ, かぼちゃ	651 19.7
16 水	牛乳 きんぴらごはん 焼きししゃも キャベツのおかか炒め ★大根と小松菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ ししゃも, おかか 赤みそ, 白みそ	米, 糸こんにやく なたね油, 三温糖	ごぼう, にんじん, キャベツ だいこん, こまつな, ねぎ	567 24.4
17 木	牛乳 ♪★スパゲッティナポリタン さつまいものパリパリサラダ 果物(柿)	牛乳, 豚肉 ベーコン	スパゲッティ 乳なしマーガリン さつまいも, 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, きゅうり, 種なし柿	582 19.4
18 金	牛乳 さんまのかば焼き丼 ★みそけんちん汁 果物(みかん)	牛乳, さんま 木綿豆腐 赤みそ, 白みそ	米, 白ごま, こんにやく かたくり粉, 三温糖 じゃがいも, ごま油	しょうが, ごぼう, だいこん にんじん, ねぎ, みかん	715 22.5
21 月	運動会の振替休日				
22 火	牛乳 きのこピラフ キャベツのスープ ★ぐりとぐらのカステラ	牛乳, ベーコン 鶏肉, 豚肉, 卵	米, 乳なしマーガリン なたね油, 小麦粉 無塩バター, 上白糖 はちみつ	にんにく, 玉葱, にんじん エリンギ, ぶなしめじ, セロリ とうもろこし, さやいんげん キャベツ, りょくとうもやし	709 22.4
23 水	牛乳 ♪しょうゆラーメン ジャンボしゅうまい 野菜炒め	牛乳, 豚肉, なんと 豚肉,	中華めん, なたね油 しゅうまいの皮 三温糖, ごま油, パン粉 かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん チンゲンサイ, 干し椎茸, 玉葱 りょくとうもやし, ねぎ メンマ, キャベツ	583 26.8
24 木	牛乳 ごはん ♪肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳, 豆腐, 豚肉 揚げボール, 油揚げ 生わかめ, 赤みそ	米, 糸こんにやく じゃがいも, なたね油 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん ねぎ	645 23.6
25 金	牛乳 ♪手作り丸パン ★マカロニのクリーム煮 ボイル野菜	牛乳, 豆乳, 鶏肉 生クリーム	強力粉, マカロニ 乳なしマーガリン, 三温糖 小麦粉, 有塩バター なたね油	にんじん, 玉葱, ブロッコリー マッシュルーム, パセリ キャベツ, きゅうり	602 21.7
28 月	牛乳 他人丼 ♪なめこのみそ汁 果物(りんご)	牛乳, 卵, 豚肉 木綿豆腐 赤みそ, 八丁みそ	米, なたね油, 三温糖 かたくり粉	にんじん, 玉葱, 干し椎茸 みつば, なめこ, 葉ねぎ りんご	642 26.4
29 火	牛乳 ★小松菜ピラフ ★和風ポトフ ★スイートポテト	牛乳, 生クリーム 鶏肉, 豚肉 花かつお, ベーコン	米, 乳なしマーガリン なたね油, こんにやく さつまいも, 上白糖	玉葱, にんじん, こまつな とうもろこし, しょうが だいこん, キャベツ, かぶ さやいんげん, セロリ	690 21.4
30 水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜のこま酢 ばち汁(兵庫県)	牛乳, さば, 赤みそ 油揚げ	米, 三温糖, 白いりごま そうめん	しょうが, キャベツ, にんじん りょくとうもやし, 玉葱 葉ねぎ, 干し椎茸	633 27.2
31 木	牛乳 チキンピラフ ハロウィンサラダ パンプキンパイ	牛乳, 鶏肉, 豆乳 生クリーム かまぼこ	米, 乳なしマーガリン なたね油, 上白糖 春巻きの皮, 小麦粉	とうもろこし, にんじん, 玉葱 さやいんげん, キャベツ きゅうり, かぼちゃ	706 18.2

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

♪全員リクエストがはじまっています。

前原小学校の開校60周年を記念して、前原小学校のリーダーである6年生一人一人が好きな給食が出るというリクエストです。前原小学校の給食を一番食べている6年生が、おすすめするメニューです。今月は10種類のメニューが出ます。当日をお楽しみに。
なお、全員リクエストのメニューには、メニューの前に♪印をつけています。

給食費の引き落としについて ※金額をお間違えのないよう、ご確認をお願いいたします。

10月の引き落としは1回目 7日(月)・2回目 21日(月)です。前日までの入金をお願いいたします。

1、2年生・・・4,369円 3、4年生・・・4,726円 5、6年生・・・5,066円