

日 ／ 曜 日	献立名		主 な 材 料			エネルギー ／ タンパク質
			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 水	牛乳	〈都民の日献立〉 のしこみうどん(東京都) ★大学芋 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、 焼き竹輪、油揚げ	うどん、さといも、 なたね油、 <u>さつまいも</u> 、 三温糖、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、 干し椎茸、 <u>みかん</u>	539 17. 0
2 木	牛乳	〈未来の給食レシピ献立〉 <u>むぎ</u> 、 <u>はん</u> 麦ご飯 さわらのから揚げ 五目きんぴら ★かきたま汁	牛乳、さわら、豚肉、 鶏肉、豆腐、卵	米、おおむぎ、ごま、 かたくり粉、なたね油、 こんにやく、ごま油	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、絹さや、ねぎ、 <u>こまつな</u>	649 28. 1
3 金	牛乳	カレーピラフ 豆まめチャウダー こんぶのサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、 ひよこ豆、レンズ豆、 生クリーム、こんぶ	米、おおむぎ、ごま油、 乳なしマーガリン、 なたね油、小麦粉	玉葱、にんじん、いんげん、 パセリ、えだまめ、キャベツ、 もやし、きゅうり	648 23. 6
6 月	牛乳	〈十五夜献立〉 さといも、 <u>はん</u> 里芋ご飯 つきみじる 月見汁 へそもち(静岡県)	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豆腐、かまぼこ	米、おおむぎ、さといも、 なたね油、白玉粉、 上新粉、かたくり粉	にんじん、だいこん、はくさい	567 19. 6
7 火	牛乳	★豆腐の旨煮丼 もやしのピリ辛 にらたまスープ	牛乳、豚肉、 豆腐、卵	米、ごま油、なたね油、 三温糖、かたくり粉、 ごま	ねぎ、にんにく、干し椎茸、 玉葱、にんじん、 <u>こまつな</u> 、 もやし、しょうが、にら	614 25. 8
8 水	牛乳	ガーリックトースト ★ポークシチュー ★こまつナサラダ	牛乳、豚肉、ツナ	パン、 <u>じゃがいも</u> 、 マーガリン、なたね油、 小麦粉、三温糖	にんにく、パセリ、しょうが、 玉葱、にんじん、いんげん、 <u>こまつな</u> 、もやし	616 22. 5
9 木	牛乳	<u>はん</u> ご飯 ハンバーグ やさいいため だいこん 小松菜のみそ汁	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、油揚げ、赤みそ、 白みそ	米、パン粉、なたね油、 三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、にんにく、 キャベツ、もやし、だいこん、 <u>こまつな</u> 、ねぎ	662 28. 9
10 金	ジョア	〈目の愛護デー献立〉 ほうれん草のクリームライス ★ポテトスープ ボイル野菜	ジョア、鶏肉、豆乳、 牛乳、生クリーム、 ベーコン	米、乳なしマーガリン、 なたね油、小麦粉、 <u>じゃがいも</u> 、三温糖	にんじん、玉葱、ほうれんそう、 ぶなしめじ、セロリ、キャベツ、 パセリ、もやし、きゅうり	588 16. 9
14 火	牛乳	<u>はん</u> ご飯 ★肉じゃが <u>とうふ</u> 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、 揚げボール、わかめ、 油揚げ、赤みそ	米、こんにやく、 <u>じゃがいも</u> 、なたね油、 三温糖	玉葱、にんじん、いんげん、 ねぎ	626 23. 9
15 水	牛乳	<u>たかな</u> 高菜チャーハン はるさめ だいこん 大根ときゅうりのピリ辛炒め	牛乳、豚肉、大豆、 なると、卵	米、おおむぎ、なたね油、 ごま油、三温糖、 はるさめ	にんじん、玉葱、ねぎ、もやし、 はくさい、にら、きゅうり、 だいこん	533 22. 3
16 木	牛乳	スパゲッティナポリタン パリパリごぼうのサラダ 果物(みかん)	牛乳、豚肉、大豆、 ウィンナー	スパゲッティ、 乳なしマーガリン、 なたね油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、 青ピーマン、ごぼう、キャベツ、 もやし、みかん	544 20. 3
17 金	牛乳	〈運動会応援献立〉 ソースかつ丼 ★たぬき汁 ★小松菜のじゃこ炒め	牛乳、鶏肉、鶏肉、 赤みそ、白みそ、 ちりめんじゃこ	米、おおむぎ、小麦粉、 パン粉、 <u>じゃがいも</u> 、 ごま、こんにやく	キャベツ、にんじん、だいこん、 <u>こまつな</u> 、ねぎ、もやし	669 29. 4
21 火	牛乳	<u>ちゅうかどん</u> 中華丼 わかめスープ のり塩大豆	牛乳、豚肉、いか、 うずら卵、えび、 鶏肉、大豆	米、なたね油、 かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、ねぎ、椎茸、玉葱	657 28. 9
22 水	牛乳	<u>くり</u> 栗ピラフ キャベツのスープ ★スイートポテト	牛乳、鶏肉、豚肉、 生クリーム	米、おおむぎ、 乳なしマーガリン、栗、 三温糖、 <u>さつまいも</u>	にんじん、玉葱、いんげん、 キャベツ、もやし	638 18. 1
23 木	牛乳	<u>たにんどん</u> 他人丼 きりたんぼ汁(秋田県) 果物(柿)	牛乳、卵、豚肉、 鶏肉	米、なたね油、三温糖、 かたくり粉、さといも、 きりたんぼ	にんじん、玉葱、干し椎茸、 みつば、ごぼう、だいこん、 まいたけ、かき	672 26. 0
24 金	牛乳	〈小金井和食の日献立〉 <u>はん</u> ご飯 さばのしょうが焼き キャベツのおかか炒め ★呉汁(群馬県)	牛乳、さば、おかか、 大豆、鶏肉、豆乳、 赤みそ、白みそ	米、なたね油、 こんにやく	しょうが、キャベツ、にんじん、 <u>だいこん</u> 、ごぼう、ねぎ	594 28. 1
27 月	牛乳	〈読書週間献立① □□もりのレストラン□□より〉 ★カレーライス 海藻サラダ ピーチゼリー	牛乳、豚肉、 海藻ミックス	米、 <u>じゃがいも</u> 、ごま油、 <u>はちみつ</u> 、小麦粉、 乳なしマーガリン、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、キャベツ、もやし、 きゅうり、ホールコーン	641 19. 1
28 火	牛乳	かやくご飯 <u>や</u> 焼きししゃも ★野菜の煮びたし ★田舎汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、豚肉、 生揚げ、赤みそ	米、おおむぎ、三温糖、 こんにやく、なたね油、 <u>じゃがいも</u>	にんじん、ごぼう、干し椎茸、 <u>こまつな</u> 、はくさい、もやし、 <u>だいこん</u> 、ねぎ	591 27. 8
29 水	牛乳	ジャンバラヤ(アメリカ) ★ツナポテト <u>ぎ</u> せん切り野菜のスープ	牛乳、豚肉、ツナ、 ウィンナー	米、おおむぎ、 乳なしマーガリン なたね油、 <u>じゃがいも</u>	にんにく、しょうが、玉葱、 セロリ、にんじん、青ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ	557 21. 0
30 木	牛乳	〈読書週間献立② □□さんまマーチ□□より〉 さんまのかば焼き丼 <u>けんちん</u> 汁 果物(みかん)	牛乳、さんま、豆腐	米、かたくり粉、三温糖、 なたね油、さといも、 こんにやく	しょうが、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ、みかん	713 24. 2
31 金	牛乳	〈ハロウィン献立〉 ココアトースト パンプキンシチュー ハロウィンサラダ	牛乳、鶏肉、 生クリーム、 かまぼこ	パン、マーガリン、 グラニュー糖、小麦粉、 なたね油、三温糖	にんじん、玉葱、かぼちゃ、 キャベツ、もやし、きゅうり	591 19. 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)

今月の献立から

- ・10/1（水） のしこみうどん
毎年10月1日は都民の日です。このことにちなんで、東京都奥多摩地域の郷土料理である「のしこみうどん」にしました。のしこみとは、うどんを打った後に伸ばし広げることが由来です。
- ・10/2（水） 未来の給食レシピ献立
昨年度の前原小学校60周年記念イベント「まえはらエンジョイ百貨店」内で展示されていた「未来の給食レシピ」は小金井市内にある辻調理専門学校の学生さん達が考えたものです。アレンジして給食に組み込みました。
- ・10/6（月） へそもち
今年の十五夜は10月6日です。静岡県の中・西部地域では、お月見の際に「へそもち」をお供えします。へそもちとは、団子を平たく丸めて中央をへこませたものです。1つ1つ給食室で作ります。