令和7年度

令和7年9月30日 小金井市立前原小学校

	,					
日日				主 な 材 料	+	エネルキ゛ー
/ 曜		献立名	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	/
唯			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	タンパク質
		とみん ひこんだて	m () (1 - 0.0		14.02 mg 1 C TE 1 C O	500
1	4	とみん ひこんだて 〈 都民の日献立 〉	牛乳,鶏肉,	うどん, さといも,	だいこん, にんじん, ねぎ,	539
水	乳	のしこみうどん(東京都) ★大学芋 果物(みかん)	焼き竹輪,油揚げ	なたね油, <u>さつまいも</u> , 三温糖, ごま	干し椎茸, みかん	17. 0
小				二価値、こよ		17.0
2		みらい きゅうしょく こんだて く 未来の給食レシピ献立 〉		米, おおむぎ, ごま,	しょうが,にんにく,ごぼう,	649
	牛		牛乳,さわら,豚肉,	かたくり粉,なたね油,	にんじん, 絹さや, ねぎ,	043
╽╁	乳	sぎ ぱん 麦ご飯 さわらのから揚げ 五目きんぴら ★かきたま汁	鶏肉,豆腐,卵	こんにゃく, ごま油	<u>こまつな</u>	28. 1
<u> </u>		友に助 さわらのから物い 五日さんひら ★かさにより		·		
3	4	+ 14	牛乳,鶏肉,大豆,	米, おおむぎ, ごま油,	玉葱, にんじん, いんげん,	648
	十	_{まめ} カレーピラフ 豆まめチャウダー こんぶのサラダ	ひよこ豆, レンズ豆,	乳なしマーガリン。	パセリ, えだまめ, キャベツ,	
金	,,,	350 E 350 E 3003 7 7 7 7 E 10 13 10 3 7 7 7	生クリーム, こんぶ	なたね油、小麦粉	もやし, きゅうり	23. 6
		じゅうごや こんだて		N/ 45 45 46 48 4 1 1 1 4		507
6	4	じゅうごや こんだて 〈十五夜献立〉	牛乳,鶏肉,油揚げ,	米, おおむぎ, さといも, なたね油, 白玉粉,	 にんじん, だいこん, はくさい	567
月月	乳	さといも はん つきみじる しずおかけん 里芋ご飯 月見汁 へそもち(静岡県)	豆腐, かまぼこ	上新粉,かたくり粉		19. 6
		里子。」取 月見汁 へてもら(静岡県)		工机100,7072 (710)		13. 0
7	<u></u>	155 541-187	4. 10 15 15	米, ごま油, なたね油,	ねぎ,にんにく,干し椎茸,	614
	牛乳	とうふ うまにどん ★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	三温糖,かたくり粉,	玉葱, にんじん, <u>こまつな</u> ,	
火	76	ス立例の日本川 してしのこう十一にうためハーン	立胸,别	ごま	もやし, しょうが, にら	25. 8
<u> </u>						0.1.0
8	4		4.到 四十 3.1	パン, <u>じゃがいも</u> ,	にんにく,パセリ,しょうが,	616
水	乳	ガーリックトースト ★ポークシチュー ★こまツナサラダ	牛乳,豚肉,ツナ	マーガリン, なたね油, 小麦粉, 三温糖	玉葱, にんじん, いんげん, <u>こまつ</u> な, もやし	22 5
小				7.277,一畑恒	<u></u>	22. 5
9	<u> </u>		牛乳,豆腐,豚肉,	Nr. 0 - 40 - 1 - 1	玉葱,にんじん,にんにく,	662
	牛乳	はん table	卵,油揚げ,赤みそ,	米,パン粉,なたね油, 三温糖,かたくり粉	キャベツ, もやし, だいこん,	
木	乳	こ こ	白みそ	二温糖,かたくり桁	<u>こまつな</u> , ねぎ	28. 9
-	H	め ない ニノゼア				+
10	ジ	。 く 目の愛護デー献立 〉	ジョア, 鶏肉, 豆乳,	米,乳なしマーガリン,	にんじん, 玉葱, ほうれんそう,	588
1	3		牛乳,生クリーム,	なたね油、小麦粉、	ぶなしめじ, セロリ, キャベツ,	40.0
金	ア	ほうれん草のクリームライス ★ポテトスープ ボイル野菜	ベーコン	<u>じゃがいも</u> , 三温糖	パセリ, もやし, きゅうり	16. 9
14			4.到 医内 豆腐	N - / I- 1. /		626
14	4	ばん ばく とうぶ しる ご飯 ★肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐, 揚げボール,わかめ,	米, こんにゃく, <u>じゃがいも</u> , なたね油,	玉葱,にんじん,いんげん,	020
火	乳	ご飯 ★肉じゃが 豆腐のみそ汁	油揚げ、赤みそ	<u>しゃかいも</u> , なた13畑, 三温糖	ねぎ	23. 9
<u> </u>			7Ш19117; 91.07 С	— ALL 1/A		20. 0
15			4 2 15 4 4 -	米, おおむぎ, なたね油,	にんじん, 玉葱, ねぎ, もやし,	533
	牛	たかな 高菜チャーハン 春雨スープ 大根ときゅうりのピリ辛炒め	牛乳,豚肉,大豆,	ごま油,三温糖,	はくさい,にら,きゅうり,	
水	乳	同未プド パン 食的ス ノ 八版CCゆブグリンナがの	なると, 卵	はるさめ	だいこん	22. 3
16	4	くだもの	上 牛乳,豚肉,大豆,	スパゲッティ	にんにく, 玉葱, にんじん,	544
1_	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)	ウィンナー	乳なしマーガリン, なたね油, 三温糖	青ピーマン, ごぼう, キャベツ,	00.0
木				なたね油, 二温稲	もやし, みかん	20. 3
17		<u> </u>	牛乳,鶏肉,鶏肉,	米, おおむぎ, 小麦粉,		669
''	牛	〈運動会応援献立〉		パン粉, <u>じゃがいも</u> ,	キャベツ, にんじん, だいこん,	003
金	乳	^{どん} じる こまつな いた ソースかつ丼 ★たぬき汁 ★小松菜のじゃこ炒め	ちりめんじゃこ	ごま,こんにゃく	<u>こまつな</u> , ねぎ, もやし	29. 4
-		ノースがっ井 黄にぬされ 黄小佐来のしやに炒め				
21	4	ちゅうかどん しお だいず	牛乳,豚肉,いか,	************************************	にんにく, しょうが, にんじん,	657
	判	中華丼 わかめスープ のり塩大豆	うずら卵, えび,	かたくり粉,ごま油	はくさい, ねぎ, 椎茸, 玉葱	
火	'	1 + 11 100 010 0 0 0 0 0 0	鶏肉, 大豆	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	10. (2 0) 10 2 ; 12 2 ; 22	28. 9
20				か +/+/+/+シ		638
22	4	의 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	牛乳,鶏肉,豚肉,	米, おおむぎ, 乳なしマーガリン, 栗,	にんじん, 玉葱, いんげん,	საგ
水	乳	菓ピラフ キャベツのスープ ★スイートポテト	生クリーム	乳なしマーパック, 茉, 三温糖, <u>さつまいも</u>	キャベツ, もやし	18. 1
	Ш					10.1
23	 	↓ -/ \$/	小河 简 55十	米, なたね油, 三温糖,	にんじん,玉葱,干し椎茸,	672
	牛乳	たにんどん じる あきたけん くだもの かき 他人丼 きりたんぽ汁(秋田県) 果物(柿)	牛乳,卵,豚肉, 鶏肉	かたくり粉,さといも,	みつば, ごぼう, だいこん,	
木	76	15777 こ ハニ(いの) (1八四永/ 本物(1単/	天河 [个]	きりたんぽ	まいたけ, かき	26. 0
	Н					
24	4	〈小金井和食の日献立〉	牛乳,さば,おかか,	米, なたね油,	しょうが, キャベツ, にんじん,	594
金	乳	tto こじる ぐんまけん 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)	大豆, 鶏肉, 豆乳, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく	<u>だいこん</u> , ごぼう, ねぎ	28. 1
並	Ш	こ販 さはのしょうか焼き キャベツのおかか炒め ★呉汁(群馬県)	のかりたし、口のたて			ZO. I
27		どくしょしゅうかんこんだて /きまま/国田##ナイン DOJ+ 11の1 フリニン DOJ トロン		米, じゃがいも, ごま油,	にんにく, しょうが, 玉葱,	641
-	牛	〈読書週間献立① □もりのレストラン□より〉	牛乳,豚肉,	(本, <u>しゃかいも</u> , こよ温, <u>はちみつ</u> , 小麦粉,	にんじん, キャベツ, もやし,	371
月	乳	かいそう ★カレーライス 海藻サラダ ピーチゼリー	海藻ミックス	乳なしマーガリン、三温糖	きゅうり, ホールコーン	19. 1
		★ オントライス 海深サフダ にーナセリー				+
28	4	はん や やさい に いなかじる	牛乳,鶏肉,油揚げ,	米, おおむぎ, 三温糖,	にんじん、ごぼう、干し椎茸、	591
	乳	かやくご飯 焼きししゃも ★野菜の煮びたし ★田舎汁	ししゃも、豚肉、	こんにゃく, なたね油, じゃがいも	<u>こまつな</u> , はくさい, もやし,	07.0
火			生揚げ、赤みそ	しゃがいも	<u>だいこん</u> , ねぎ	27. 8
29				米, おおむぎ,	にんにく, しょうが, 玉葱,	557
23	牛	ぎょいにも(マルカ) チッナポニト サノ切り取芸のフェブ	牛乳,豚肉,ツナ,	木, あめむさ, 乳なしマーガリン	しんにく, しょうか, 玉忽, セロリ, にんじん, 青ピーマン,	337
水	乳	ジャンバラヤ(アメリカ) ★ツナポテト せん切り野菜のスープ	ウィンナー	なたね油, <u>じゃがいも</u>	まピーマン, キャベツ	21. 0
<u> </u>	Н	1871 11 12 2 11 1 - 1 40-		· <u> </u>	,	
30				米,かたくり粉,三温糖,	┃ ┃ しょうが、ごぼう、だいこん。	713
	牛乳		牛乳,さんま,豆腐	なたね油, さといも,	しょうか, こほう, たいこん, にんじん, ねぎ, みかん]]
木	~	* どん じる くだもの さんまのかば焼き丼 けんちん汁 果物(みかん)		こんにゃく	12.00.0, 182, 073.70	24. 2
	Н	こんだて	사회 하고	.0		F0.
31	4	〈ハロウィン献立〉	牛乳,鶏肉,	パン,マーガリン,	にんじん, 玉葱, かぼちゃ,	591
金	乳		生クリーム, かまぼこ	グラニュー糖, 小麦粉, なたね油, 三温糖	キャベツ, もやし, きゅうり	10.0
		ココアトースト パンプキンシチュー ハロウィンサラダ	// 6 Id C	·の /~1の/四,— /皿作		19. 2
火 合	- 十十 业:	4の都合により、献立を変更することがあります。				

※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。