



11月の予定献立

令和4年度

小金井第三小学校

日	主食	牛乳	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	1人分・ たんぱく質
1 火	世界の米料理 (韓国)			豚もも,たまご,テンメンジャン,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,三温糖,ごま油, はるさめ,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん, もやし,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,ねぎ, にら,キャベツ,みかん	570 kcal 21.8 g
	クッパ	○	チャプチェ 果物(みかん)				
2 水	世界の米料理 (インド)			豚ひき肉,大豆,ひよこまめ,焼き竹輪,牛乳	米,なたね油,じゃがいも,かたくり粉,三温糖	玉葱,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり	769 kcal 24.3 g
	豆入りドライカレー	○	インディアンサラダ				
4 金	世界の米料理 (アメリカ)			ベーコン,ウィンナー,ぶどうヨーグルト,牛乳	米,なたね油,アルファベットマカロニ,オリーブ油	玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,赤ピーマン,青ピーマン,トマト缶詰,にんじん,キャベツ,さやいんげん	588 kcal 19.9 g
7 月	親子丼	○	さつま汁 きびなこの唐揚げ	たまご,鶏もも,板なしかまぼこ,赤みそ,白みそ,きびなこ,牛乳	米,はいが精米,なたね油,三温糖,板こんにゃく,さつまいも,かたくり粉	玉葱,干し椎茸,糸みつば,にんじん,だいこん,ねぎ	678 kcal 27.5 g
8 火	本のメニュー①			豚ひき肉,木綿豆腐,たまご,ベーコン,牛乳	米,はいが精米,パン粉,なたね油	玉葱,マッシュルーム,こまつな,とうもろこし,しょうが,にんじん,はくさい	609 kcal 21.8 g
	ごはん	○	手作りハンバーグ 青菜とコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ				
9 水	山菜おこわ	○	とり団子汁 果物(かき)	鶏もも,油揚げ,鶏ひき肉,大豆,白みそ,赤みそ,牛乳	米,もち米,なたね油,三温糖,板こんにゃく,かたくり粉	にんじん,たけのこ,ぶなしめじ,山菜水煮,ごぼう,しょうが,だいこん,ねぎ,こまつな,かき	561 kcal 21.7 g
10 木	本のメニュー②			鶏もも,ひよこまめ,牛乳,わかめ,乳飲料(コーヒー)	ミルクパン,じゃがいも,なたね油,小麦粉,有塩バター,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,セロリー,しょうが,だいこん,きゅうり,とうもろこし	590 kcal 19.3 g
	ミルクパン	○	カレーシチュー 大根とわかめのサラダ 手作りドレッシング				
11 金	本のメニュー③			ぶり,木綿豆腐,わかめ,たまご,牛乳	米,さつまいも,白いりごま,なたね油,板こんにゃく,三温糖,かたくり粉	にんじん,だいこん,しょうが,ねぎ,こまつな	605 kcal 25.5 g
	さつまいもごはん	○	ぶり大根 かきたま汁				
14 月	大豆週間①			生揚げ,豚もも,赤みそ,テンメンジャン,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,ねぎ,もやし,はくさい,セロリー	602 kcal 24.3 g
	麦ごはん	○	家常豆腐 ワンタンスープ				
15 火	大豆週間②			木綿豆腐,油揚げ,豚もも,なると,うすら卵,いか,むぎえび,牛乳	米,白いりごま,なたね油,三温糖,ラード,はるさめ	ごぼう,にんじん,干し椎茸,切干しだいこん,にんにく,しょうが,たけのこ,玉葱,はくさい,ねぎ,もやし	562 kcal 23.2 g
	ひりんめし	○	タイピーエン 辛子和え				
16 水	大豆週間③			鶏もも,牛乳,ピザチーズ,ベーコン	豆乳パン,グラニュー糖,マカロニス・バゲッティ,なたね油,小麦粉,有塩バター	いちご,レモン,玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー,キャベツ,パセリ,しょうが	689 kcal 25.6 g
	豆乳パン	○	手作りのいちごジャム マカロニグラタン ジュリアンスープ				
17 木	大豆週間④			糸引納豆,豚もも,油揚げ,赤みそ,白みそ,生わかめ,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,三温糖	だいこん,さやいんげん,にんじん,しょうが,玉葱	617 kcal 25.8 g
	麦ごはん	○	納豆 大根と豚肉の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁				
18 金	大豆週間⑤			豚ひき肉,大豆,赤みそ,牛乳	中華めん,なたね油,ごま油,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら,ねぎ,とうもろこし,きゅうり,みかん	566 kcal 23.0 g
	みそラーメン	○	揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり 果物(みかん)				
22 火	和食の日			わかめ,まさば,豚もも,油揚げ,白みそ,赤みそ,牛乳	米,かたくり粉,米粉,なたね油,じゃがいも,三温糖,白いりごま	しょうが,にんじん,青ピーマン,だいこん,えのきたけ,こまつな	666 kcal 26.2 g
	わかめごはん	○	魚の竜田揚げ じゃがいもきんぴら だいこんのみそしる				
24 木	和食の日			ぎんざけ,油揚げ,鶏もも,牛乳	米,なたね油,しらたき,きりたんぼ	にんじん,こまつな,はくさい,ごぼう,ぶなしめじ,しょうが,だいこん,せり	618 kcal 26.2 g
	もみじごはん	○	鮭の塩焼き 煮浸し きりたんぼ汁				
25 金	スパゲティミートソース	○	小金井冬やさいのジンジャースープ 果物(りんご)	豚ひき肉,大豆,レンズまめ,ベーコン,牛乳	スパゲッティ,なたね油	にんにく,パセリ,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,だいこん,はくさい,しょうが,りんご	662 kcal 25.1 g
28 月	ごはん	○	たくあん炒め おでん 磯和え	鶏もも,焼き竹輪,揚げボール,つみれ,うすら卵,こんぶ,がんもどき,刻みのり,牛乳	米,ごま油,白いりごま,さといも,板こんにゃく	刻みたくあん,だいこん,こまつな,はくさい,にんじん	585 kcal 23.0 g
29 火	ハヤシライス	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ 果物(みはや)	豚もも,ひよこまめ,牛乳	米,なたね油,小麦粉,じゃがいも,かたくり粉,三温糖,オリーブ油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,セロリー,にんにく,キャベツ,もやし,パセリ,みはや(かんきつ類)	708 kcal 20.5 g
30 水	ツナピラフ	○	やさいスープ スイートポテト	まぐろ缶詰,鶏もも,たまご,牛乳	米,なたね油,さつまいも,上白糖,有塩バター	にんじん,玉葱,とうもろこし,パセリ,キャベツ,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	608 kcal 17.8 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



☆給食費は11月7日に11月分を引き落とします。各学年の金額は下記のとおりです。

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

