



10月予定献立表



令和5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
2月	きびごはん	○	骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 青菜のみそ汁	ちりめんじゃこ,おかか,刻み昆布,豚ひき肉,大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	米,きび,白いりごま,三温糖,なたね油,糸こんにゃく,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,さやいんげん,しょうが,こまつな,ねぎ	627 kcal 21.8 g
3火	長崎メニュー			まさば,赤みそ,豚もも,さつま揚げ,鶏もも,牛乳	米,はいが精米,三温糖,なたね油,糸こんにゃく,さといも,板こんにゃく,かたくり粉	しょうが,ごぼう,にんじん,もやし,だいこん,ねぎ	636 kcal 26.9 g
3火	ごはん	○	さばのみそ焼き 浦上そぼろ のっぺい汁				
4水	ピザドック	○	しろいんげん豆のスープ 果物(みかん)	ベーコン,ポークハム,ピザチーズ,鶏もも,いんげんまめ,牛乳	コッペパン,なたね油,かたくり粉,じゃがいも,オリーブ油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,にんじん,キャベツ,ねぎ,しょうが,みかん	558 kcal 21.3 g
5木	チャーハン	○	のり塩ポテト 春雨スープ	焼き豚,なると,たまご,大豆,あおのり,豚もも,牛乳	米,なたね油,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,はるさめ	ねぎ,にんじん,もやし,干し椎茸,はくさい,しょうが	652 kcal 25.2 g
6金	運動会おうえんメニュー			豚肩ロース,豚もも,赤みそ,白みそ,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,りんご,にんじん,玉葱,ブロッコリー,もやし,キャベツ,だいこん,ごぼう,ねぎ,みかん缶詰,みかんジュース	577 kcal 21.2 g
6金	スタミナ焼き肉丼	○	たぬき汁 手作りオレンジゼリー				
10火	ミルクパン	○	手作りブルーベリージャム ペンネラザニア ジュリアンスープ	豚ひき肉,大豆,牛乳,ピザチーズ,ベーコン	ミルクパン,グラニュー糖,なたね油,ペンネマカロニ,小麦粉,有塩バター	ブルーベリー,レモン,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,セロリー,キャベツ,しょうが	639 kcal 24.6 g
11水	小金井はしの日			さんま,油揚げ,生揚げ,白みそ,赤みそ,牛乳	米,なたね油,米粉,三温糖,白すりごま,さといも	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげん,もやし,だいこん,こまつな	606 kcal 21.0 g
11水	秋色さんまごはん	○	ごま和え 田舎汁				
12木	ごはん	○	魚の西京焼き 豚肉と大根のもの だまこ汁	さけ,西京みそ,豚もも,鶏もも,油揚げ,牛乳	米,はいが精米,三温糖,なたね油,だまこ	しょうが,にんじん,だいこん,さやいんげん,ごぼう,ぶなしめじ	640 kcal 30.0 g
13金	わかめごはん	○	しゅうまい チンゲン菜の炒めもの 中華スープ	わかめ,豚ひき肉,豚ばら,油揚げ,鶏もも,なると,牛乳	米,しゅうまいの皮,ごま油,かたくり粉,なたね油	玉葱,たけのこ,しょうが,チンゲンツアイ,もやし,にんにく,にんじん,ねぎ,きくらげ	629 kcal 23.6 g
16月	クリームロールパン	○	ポークビーンズ やさしいサラダ 焼きりんご	いんげんまめ,豚もも,牛乳	クリームロール,じゃがいも,なたね油,ごま油,三温糖,さつまいも,有塩バター,上白糖	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,りんご	686 kcal 21.9 g
17火	ごはん	○	肉豆腐 じゃがいものカレーきんぴら 果物(みかん)	豚もも,木綿豆腐,豚もも,牛乳	米,はいが精米,糸こんにゃく,油ふ,なたね油,三温糖,じゃがいも,白いりごま	玉葱,ねぎ,さやいんげん,にんじん,青ピーマン,みかん	652 kcal 27.1 g
18水	チキンライス	○	イタリアンスープ 果物(りんご)	鶏もも,粉チーズ,たまご,牛乳	米,なたね油,パン粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,こまつな,セロリー,しょうが,りんご	558 kcal 19.9 g
19木	高野飯	○	焼きししゃも 辛子和え とり団子汁	油揚げ,凍り豆腐,ししゃも(生干し),鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご,白みそ,赤みそ,牛乳	米,なたね油,三温糖,こんにゃく,かたくり粉	にんじん,はくさい,ごぼう,しょうが,だいこん,ねぎ	583 kcal 28.6 g
20金	やさいたっぷりうどん	○	えびいりかきあげ ツナとわかめのサラダ 果物(みかん)	豚もも,板なしかまぼこ,むきえび,焼き竹輪,生わかめ,まぐろ缶詰,牛乳	うどん,なたね油,板こんにゃく,小麦粉,かたくり粉,ごま油,三温糖	ごぼう,にんじん,キャベツ,干し椎茸,ねぎ,さやいんげん,玉葱,だいこん,みかん	553 kcal 22.4 g
23月	麦ごはん	○	家常豆腐 ニラ玉スープ 果物(みかん)	生揚げ,豚もも,赤みそ,テンメンジャン,絹ごし豆腐,たまご,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉	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,にら,みかん	631 kcal 25.6 g
24火	小金井和食の日			大豆,かえり煮干,さけ,おかか,鶏もも,赤みそ,白みそ,牛乳	米,はいが精米,かたくり粉,三温糖,なたね油,板こんにゃく,さつまいも	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ	624 kcal 31.3 g
24火	ごはん	○	豆じゃこ 魚の照り焼き あおなのおひたし さつま汁				
25水	ポークカレー	○	切り干し大根のサラダ 果物(かき)	豚もも,テンメンジャン,ちりめんじゃこ,ポークハム,牛乳	米,はいが精米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ,はるさめ,ごま油,三温糖	セロリー,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,切干しいちこん,キャベツ,きゅうり,かき	685 kcal 19.9 g
26木	ミルクパン	○	しろみざかなフライ ゆでキャベツ ABCスープ	メルルーサ,ウィンナー,牛乳	ミルクパン,小麦粉,パン粉,なたね油,アルファベットマカロニ,オリーブ油	キャベツ,にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー,にんにく,しょうが	610 kcal 27.6 g
27金	十三夜メニュー			鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご,おかか,鶏もも,牛乳	米,もち米,三温糖,日本ぐり,黒いりごま,パン粉,かたくり粉,板こんにゃく,なたね油	ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,だいこん,ごぼう	575 kcal 22.9 g
27金	栗ごはん	○	ごましお とりつくね焼き 野菜のおかかあえ けんちん汁				
30月	青森メニュー			たまご,鶏もも,板なしかまぼこ,木綿豆腐,牛乳	米,はいが精米,なたね油,三温糖,南部せんべい	玉葱,干し椎茸,糸みつば,ごぼう,ぶなしめじ,にんじん,だいこん,ねぎ,りんご	668 kcal 26.7 g
30月	親子丼	○	せんべい汁 果物(りんご)				
31火	ハロウィンメニュー			豚ひき肉,大豆,レンズまめ,鶏もも,牛乳,たまご	スパゲッティ,なたね油,プレミックス粉(ネットケ-用),無塩バター,上白糖	にんにく,パセリ,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,西洋かぼちゃ,キャベツ,しょうが	729 kcal 27.5 g
31火	スパゲティミートソース	○	ハロウィンスープ かぼちゃマフィン				

※ 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10月5日に10月分を引き落としします。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