



11月の予定献立



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
1水	ごはん	○	ひじきのふりかけ チンジャオロース サンラータン	干ひじき,豚もも,鶏ささ身,たまご,牛乳	米,はいが精米,なたね油,三温糖,白いりごま,ごま油,かたくり粉,はるさめ	にんにく,たけのこ,青ピーマン,赤ピーマン,しょうが,ねぎ,さくらげ,干し椎茸,にんじん	607 kcal 27.3 g
本のメニュー				鶏もも,焼き竹輪,揚げボール,つみれ,うずら卵,こんぶ,がんもどき,きびなご,牛乳	米,さといも,板こんにゃく,かたくり粉,なたね油	ゆかり粉,だいこん	590 kcal 23.6 g
2木	ゆかりごはん	○	おでん きびなごの唐揚げ				
本のメニュー				ウィンナー,ベーコン,鶏もも,いんげんまめ,牛乳	ミルクパン,マカロニ,なたね油	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリー,しょうが,パセリ	623 kcal 24.3 g
6月	パムケロホットドック	○	ミネストローネスープ				
7火	とうふの旨煮丼	○	くわわかめのきんぴら 果物(りんご)	木綿豆腐,豚ももコマ,むぎえび,くわわかめ,牛乳	米,はいが精米,なたね油,ごま油,かたくり粉,三温糖,白いりごま	しょうが,こまつな,玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,にんにく,もやし,りんご	555 kcal 21.7 g
本のメニュー				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,三温糖,白いりごま	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,こまつな,みかん	574 kcal 23.3 g
8水	みそラーメン	○	揚げぎょうざ ナムル 果物(みかん)				
9木	ツナピラフ	○	やさしいスープ スイートポテト	まぐろ缶詰,鶏もも,ひよこまめ,生クリーム,牛乳,たまご	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	623 kcal 18.3 g
本のメニュー				まさば,豚ひき肉,大豆,赤みそ,生わかめ,白みそ,牛乳	米,雑穀(五穀),なたね油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	なす,さやいんげん,にんじん,ねぎ,玉葱	621 kcal 25.6 g
10金	ざっこくごはん	○	さかなの塩焼き 揚げなすと豚肉のみそ炒め じゃがいもとわかめのみそしる				
大豆週間(とうふ)・熊本メニュー				木綿豆腐,油揚げ,豚もも,なると,うずら卵,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,切干しいたけ,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 23.1 g
13月	ひりんめし	○	タイピーエン 辛子和え				
大豆週間(油あげ)				鶏ひき肉,油揚げ,たまご,刻みのり,鶏もも,牛乳	米,なたね油,三温糖,しらたき,かたくり粉	にんじん,しょうが,さやいんげん,干し椎茸,糸みつば,こまつな,はくさい,ごぼう,たけのこ,だいこん,ねぎ	583 kcal 24.6 g
14火	こぎつねごはん	○	干草蒸し 磯和え 根菜のとろみ汁				
大豆週間(豆乳)				鶏もも,白みそ,生揚げ,牛乳	豆乳パン,グラニュー糖,なたね油,じゃがいも,小麦粉,有塩バター,ワントンの皮,三温糖,オリーブ油	りんご,レモン,セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	675 kcal 21.9 g
15水	豆乳パン	○	手作りのりごジャム あすかシチュー ぱりぱりサラダ				
大豆週間(みそ・高野とうふ)				さわ,赤みそ,凍り豆腐,鶏もも,木綿豆腐,牛乳	米,はいが精米,三温糖,白すりごま,おおむぎ,かたくり粉,なたね油,さといも,板こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	663 kcal 27.9 g
16木	はいが米いりごはん	○	魚の麦みそ焼き 高野とうふの揚げ煮 けんちん汁				
大豆週間(納豆)				糸引納豆,鶏もも,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,じゃがいも	にんじん,だいこん,玉葱,さやいんげん,みかん	686 kcal 25.6 g
17金	麦ごはん	○	納豆 とり肉と大根の炒め煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 果物(みかん)				
世界の米料理(韓国)				豚もも,たまご,豚もも,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,こねぎ,ねぎ,たけのこ,にら,キャベツ,みかん	570 kcal 21.8 g
20月	クッパ	○	チャブチェ 果物(みかん)				
世界の米料理(インド)				豚ひき肉,大豆,ひよこまめ,まぐろ缶詰,牛乳	米,なたね油,ごま油,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,とうもろこし	636 kcal 22.0 g
21火	豆入りドライカレー	○	ツナサラダ 手作りドレッシング				
世界の米料理(日本・山梨)				鶏もも,赤みそ,豚もも,牛乳	ほうとう,なたね油,米,もち米,白すりごま,三温糖,糸こんにゃく	にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,ごぼう,れんこん	557 kcal 18.4 g
22水	ほうとう	○	五平もち 五目きんぴら				
音楽会メニュー				鶏もも,たまご,ウィンナー,乳酸菌飲料	米,なたね油,三温糖,マカロニ,オリーブ油,ぶどうゼリー	グリーンピース,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー,にんにく,しょうが	553 kcal 14.6 g
24金	びっくりオムライス	シヨア	ドレミファスープ ぶどうゼリー				
28火	わかめごはん	○	肉じゃが 青菜とえのきのみそ汁	わかめ,豚もも,油揚げ,揚げボール,白みそ,赤みそ,牛乳	米,糸こんにゃく,じゃがいも,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな,えのきたけ,ねぎ	598 kcal 22.0 g
29水	やきそば	○	トック入りスープ 大学芋	豚もも,あおのり,牛乳	蒸し中華めん,なたね油,トック,ごま油,さつまいも,三温糖,はちみつ,黒いりごま	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,干し椎茸,はくさい	670 kcal 19.4 g
30木	ハヤシライス	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ 果物(早香)	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,早香(かんきつ類)	710 kcal 20.5 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6日に11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

