



給食センターHP



食育メールマガジン  
登録案内

# 令和6年10月分予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1 火	豚キムチ丼(ごはん・具) にら玉スープ ビーフンソテー 梨 	牛乳 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ,白菜キムチ,もやし,えのきたけ,しょうが,にんにく,キャベツ,梨	米,しらたき 三温糖 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	828	38.7	
2 水	ごはん <b>都民の日献立</b> じゃが芋と明日葉の味噌汁 鱈のハンバーグ 糸寒天のサラダ	東京牛乳 鶏肉 あじ みそ	東京牛乳 糸寒天	にんじん あしたば こまつな	たまねぎ 長ねぎ しょうが 白菜	米 じゃがいも パン粉 三温糖	油	765	36.8	
3 木	わかめごはん なめこ汁  鰯の香り揚げ 切り昆布サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ いわし みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	なめこ,白菜,長ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん,きゅうり	米 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま油	747	30.3	
4 金	セサミトースト 秋野菜のホワイトシチュー 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 ひよこまめ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく,たまねぎ,れんこん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	食パン 三温糖 さつまいも 薄力粉	油 バター ごま	718	26.1	
7 月	梅昆布茶漬(ごはん・だし汁) いかとじゃが芋の揚げ煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳 いか かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん 万能ねぎ	梅,にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,えだまめ,切干大根,きゅうり,もやし	米,あられ じゃがいも 片栗粉 三温糖	油 ごま	712	27.3	
8 火	ごはん うち豆汁  鮭のさざれ焼き 南瓜のそぼろ煮	牛乳 さけ 豚肉,みそ 油揚げ うち豆	牛乳	にんじん かぼちゃ 万能ねぎ	だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ	米,さといも パン粉 三温糖 片栗粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	750	34.2	
9 水	ごはん 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 梅おほかサラダ  柿	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,長ねぎ,もやし,キャベツ,梅,柿	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	744	31.2	
10 木	<b>目の愛護デー献立</b> 根菜のドライカレー (ターメリックライス・具) ハムとキャベツのソテー ブルーベリーヨーグルト 	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが,セロリー,ごぼう,れんこん,マッシュルーム,とうもろこし,ブルーベリー,レモン果汁	米 三温糖 上白糖	油 バター	763	30.2	
11 金	栗おこわ <b>十三夜献立</b> すまし汁 赤魚の甘だれかけ 五目豆	牛乳 豆腐,赤魚 ほたて かまぼこ 豚肉,大豆	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 長ねぎ,しょうが ごぼう しいたけ	米,もち米 三温糖 片栗粉 こんにゃく	栗油 ごま	754	32.9	
15 火	ピザトースト  うずら卵入りポトフ 枝豆と野菜のサラダ	コーミル ヒール 豚肉 ツナ ウインナー うずら卵	ミルク コート ヒー チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ,マッシュルーム,セロリー,キャベツ,えだまめ,とうもろこし,きゅうり,しょうが	食パン 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	700	34.2	
16 水	ごはん <b>食品ロス削減献立</b> 大根と油揚げの味噌汁 はたはたの唐揚げ 大豆もやしのサラダ  エコふりかけ	牛乳 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ 昆布 はたはた じゃこ	万能ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん しょうが 大豆もやし	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	744	31.5	
17 木	<b>カルボナーラ風スパゲティ</b> (めん・ソース)(五中生徒作品) コーンサラダ りんご	牛乳 卵 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,りんご	スパゲティ 薄力粉 三温糖	油 オリーブ油 バター	767	27.3	
18 金	ごはん わかめとねぎの味噌汁 揚げ豆腐のピリ辛みそかけ ごま和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	長ねぎ だいこん しいたけ,しめじ キャベツ	米 片栗粉 三温糖	油 ごま	827	31.8	

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
21 月	ミートサンド(パン・具) コーンチャウダー 大根サラダ  <b>世界の料理アメリカ</b>	牛乳	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ,とうもろこし, マッシュルーム だいこん,キャベツ	コッペパン パン粉,三温糖, じゃがいも,薄力粉	油 バター	756	33.7
22 火	ごはん <b>青梗菜と豆腐のトロみスープ</b> (二中生徒作品) 青椒肉絲 春雨サラダ	牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ にんじん	たまねぎ,えのきたけ きくらげ,にんにく たまねぎ,たけのこ きゅうり	米 片栗粉 三温糖 はるさめ	油 ごま油	740	30.4
23 水	あんかけ焼きそば(めん・あん) さつま芋のあめがらめ きゅうりともやしの中華和え	牛乳	豚肉,いか ほたて うずら卵 ひよこまめ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが,にんにく, たけのこ,白菜,たま ねぎ,きゅうり,もや し,長ねぎ	中華めん 三温糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	811	32.9
24 木	ごはん 豆乳担々スープ <b>春巻き(六中生徒作品)</b> ピーマンとちくわのきんぴら	牛乳	豚肉 豆乳 ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく,白菜,もや し,しょうが,たけの こ,しいたけ	米,三温糖,は るさめ,片栗 粉,薄力粉,春 巻きの皮,こ んにやく	油 ごま油 ごま	754	26.2
25 金	秋の香りごはん かき玉汁  秋刀魚の塩焼き 白菜の塩昆布和え	牛乳	鶏肉 卵 豆腐 さんま	牛乳 塩昆布	ほうれんそ う にんじん	しめじ 長ねぎ 白菜 きゅうり	米,もち米 さつまいも 三温糖 片栗粉	油 ごま油	722	30.1
28 月	きつねうどん(めん・つけ汁) きびなごのカレー揚げ れんこんと枝豆のサラダ	牛乳	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	長ねぎ れんこん とうもろこし えだまめ	うどん 三温糖 薄力粉 片栗粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	736	34.1
29 火	ごはん 吉野汁  鯖の味噌焼き 和風ポテト	牛乳	鶏肉,さば 油揚げ みそ かつお節	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな さやいんげ ん	長ねぎ たまねぎ	米,三温糖 こんにやく 片栗粉 じゃがいも	油	756	35.5
30 水	ビビンバ丼 (ごはん・肉炒め・ナムル) 丸ごとわかめスープ ラ・フランスゼリー	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ 茎わかめ めかぶ	ほうれんそ う にんじん	しょうが,にんにく, 長ねぎ,切干大根,も やし,たけのこ,えの きたけ,たまねぎ	米,三温糖 片栗粉 ラ・フランス ゼリー	油 ごま油 ごま	775	29.9
31 木	えびピラフ <b>ハロウィン献立</b> マカロニスープ キャベツのペペロンチーノサラダ 南瓜のチーズタルト 	牛乳	えび ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん, ピーマン, 赤パプリ カ,さやい んげん,か ぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく レモン果汁	米 マカロニ 上白糖 タルトクッ キー	油 バター オリーブ油	766	23.3
								平均	756	31.3

※都合により献立内容が変更になる場合があります。※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821

## 10月の献立紹介

### ★2日(水) 都民の日献立

10月1日は都民の日です。「都民の日献立」では、東京都の食材を多く使用します。東京都伊豆諸島産の「明日葉」「糸寒天」と東京(多摩地区)の生産者の方々が作った「東京牛乳」を提供します。

### ★10日(木) 目の愛護デー献立

10日は「目の愛護デー」なので、小平産ブルーベリーを使用したブルーベリージャムを手作ります。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という青紫色の色素成分が目の良いといわれています。

### ★16日(水) 食品ロス削減献立

16日は「世界食料デー」なので、食品ロス削減メニューである「エコふりかけ」を提供します。普段の調理ではだしを取った後に捨ててしまう「かつお節・昆布」を、ふりかけとして再利用します。

### ★31日(木) ハロウィン献立

ハロウィンに合わせて、新作の「南瓜のチーズタルト」を提供します。ペースト状の南瓜やクリームチーズなどを合わせて作った生地を、カップ型タルトクッキーに流し込んで焼き上げます♪

