



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



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

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	ごはん じゃが芋と明日葉の味噌汁 鰯のハンバーグ 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
2 水	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
3 木	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
4 金	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
7 月	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
8 火	梅昆布茶漬け(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
9 水	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
10 木	ごはん 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 梅おかかサラダ 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
11 金	ピザトースト うずら卵入りポトフ 枝豆と野菜のサラダ	コーン ミルク ビー	豚肉 ツナ ウインナー うずら卵	ミルク コーン 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
15 火	栗おこわ 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
16 水	カルボナーラ風スパゲティ (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
17 木	ごはん 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
18 金	ミートサンド(パン・具) コーンチャウダー 大根サラダ	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

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	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	
22火	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	
23水	ごはん <u>青梗菜と豆腐のトロみスープ</u> (二中学生作品) 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	
24木	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	
25金	ごはん 豆乳担々スープ <u>春巻き</u> (六中学生作品) 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 んにゃく	油 ごま油 ごま	754	26.2	
28月	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 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	油	756	35.5	
29火	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	
30水	えびピラフ 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	
31木	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	
※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。									平均	756	31.3

小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821

小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821

10月の献立紹介

★1日(火) 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。

★9日(水) 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。

★17日(木) 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。

★30日(水) 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♪

今月の小平産

だいこん 小松菜 さといも キャベツ ブルーベリー