



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7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	飲食物	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・豆制品	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 水	ごはん うち豆汁 鮭の唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 	牛乳	油揚げ, うち豆, みそ, さけ, 鶏肉	牛乳	にんじん, かぼちゃ	だいこん, しょうが, 長ねぎ, にんにく, たまねぎ, えだまめ	米, さといも, 片栗粉, 三温糖	油	809	36.8
2 木	深川飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 擬製豆腐 糸寒天のサラダ 都民の日献立	牛乳	あさり, みそ, 豆腐, 鶏肉, 卵	牛乳 糸寒天	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, 長ねぎ, たまねぎ, きくらげ, 白菜	米, 三温糖, じゃがいも	油	700	29.8
3 金	肉わかめうどん(めん・つけ汁) カリカリじゃこサラダ さつま芋のごま団子 (五中生徒献立)	牛乳	豚肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	こまつな, にんじん	しょうが, たまねぎ, しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	うどん, 三温糖, 上新粉, 白玉粉, さつまいもペースト	ごま油 油 ごま	812	30.0
6 月	ごはん 丸ごとわかめスープ 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 柿 	牛乳	ベーコン, 豚肉, 生揚げ	牛乳 わかめ 茎わかめ めかぶ	にら	たけのこ, えのきたけ, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, 柿	米, 片栗粉, はるさめ	ごま油 ごま	747	31.6
7 火	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	こまつな, 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 ごま	714	29.8
8 水	ごはん 豆乳担々スープ 春巻き(五中生徒献立) 五目きんぴら	牛乳	豚肉, 大豆, 豆乳, さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん, チンゲンサイ, さやいんげん	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, 春巻きの皮, 薄力粉, じゃがいも	ごま油 ごま油	753	25.2
9 木	食パン ブルーベリージャム コーンチャウダー いかのバジルフリッター 千切りサラダ 目の愛護デー献立 	コーミル ビー	鶏肉, いか	ミルクコー ヒー 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, だいこん, きゅうり, ブルーベリー, レモン果汁	食パン, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, 上白糖	油 バター ごま	764	31.9
10 金	麻婆なす丼(ごはん・具) (五中生徒献立) ビーフンソテー りんご	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, 鶏肉	牛乳	にんじん, こまつな	なす, にんにく, しょうが, 長ねぎ, しいたけ, キャベツ, りんご	米, 三温糖, 片栗粉, ビーフン	油 ごま油	757	31.6
14 火	セサミトースト 秋野菜のホワイトシチュー ほうれん草サラダ 	牛乳	鶏肉, ひよこまめ	牛乳	にんじん, ほうれんそう, バター ナッツかぼ ちゃ	にんにく, たまねぎ, れんこん, キャベツ, もやし, レモン果汁	食パン, 三温糖, さつまいも, 薄力粉	バター ごま油	670	24.9
15 水	ひじきごはん なめこ汁 鯉の南蛮漬け 小松菜のおひたし (五中生徒献立)	牛乳	油揚げ, 大豆, 豆腐, みそ, あじ, かつお節	ひじき 牛乳	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン, こまつな	なめこ, たまねぎ, だいこん, 長ねぎ, しょうが, 白菜	米, アマランサス, 片栗粉, 三温糖	油 ごま油	706	31.5
16 木	ごはん こづゆ みそかんぱら 引き菜炒り 福島県郷土料理	牛乳	ほたて, 豚肉, みそ, 油揚げ	牛乳	にんじん, こまつな, さやいんげん	しいたけ, きくらげ, だいこん, 切干大根, 長ねぎ	米, さといも, こんにゃく, 麩, 片栗粉, じゃがいも, 三温糖	油	713	25.8
17 金	ごはん エコふりかけ 大根と油揚げの味噌汁 鯖の一味焼き 大豆もやしのサラダ 食品ロス削減献立	牛乳	油揚げ, みそ, かつお節, さば	牛乳 わかめ 昆布 じゃこ	こまつな, にんじん	だいこん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 大豆もやし	米, 三温糖	ごま油 ごま	787	38.2
20 月	豚キムチ丼(ごはん・具) 青梗菜と豆腐のスープ 春雨サラダ	牛乳	豚肉, かまぼこ, 豆腐	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, 白菜キムチ, もやし, えのきたけ, きくらげ, きゅうり	米, しらたき, 三温糖, 片栗粉, はるさめ	油 ごま油	752	31.7
21 火	あんかけ焼きそば(めん・あん) きびなごのカレー揚げ きゅうりともやしの中華和え	牛乳	豚肉, いか, うずら卵	牛乳 きびなご	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たけのこ, しいたけ, 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, 薄力粉	油 ごま油	785	37.0
22 水	梅昆布茶漬け(ごはん・だし汁) いかとさつま芋の揚げ煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳	かつお節, いか	塩昆布 牛乳	にんじん	梅, 長ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, えだまめ, 切干大根, きゅうり, もやし	米, あられ, 片栗粉, さつまいも, 三温糖	油 ごま	804	26.7

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		
23 木	ごはん 吉野汁 照り焼きソースハンバーグ 和風ポテト	牛乳	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、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、こんにゃく、片栗粉、パン粉、三温糖、じゃがいも	油	795	38.0
24 金	ごはん わかめとねぎの味噌汁 揚げ豆腐のピリ辛味噌かけ ごま和え	牛乳	みそ、豆腐、豚肉	牛乳 わかめ	にんじん、ほうれんそう、こまつな	長ねぎ、しめじ、だいこん、しいたけ、キャベツ	米、片栗粉、三温糖	油 ごま	826	31.7
27 月	きのこスパゲティ ポテウインナーのチーズ焼き コーンサラダ	牛乳	ベーコン、ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン、にんじん、こまつな、バターナッツ、かぼちゃ	しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、えだまめ	スパゲティ、じゃがいも、三温糖	油 ノンエッグマヨネーズ	663	31.5
28 火	照り焼きチキントースト (一中生徒献立) うずら卵入りポトフ 枝豆と大豆のサラダ	牛乳	鶏肉、ウインナー、うずら卵、ひよこめ、大豆	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、セロリー、白菜、えだまめ、とうもろこし、きゅうり	無塩食パン、三温糖、片栗粉、じゃがいも	油 ごま油	684	38.2
29 水	ビビンバ (ごはん・肉炒め・ナムル) ベーコン入り中華スープ ぶどうゼリー	牛乳	豚肉、ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、長ねぎ、切干大根、もやし、エリンギ、たけのこ	米、三温糖、片栗粉、ぶどうゼリー	油 ごま油 ごま	789	32.9
30 木	秋の栗おこわ すまし汁 赤魚の甘だれかけ 青大豆と野菜の香味和え	牛乳	豆腐、かまぼこ、赤魚、青大豆	牛乳	こまつな、にんじん	えのきたけ、長ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ	米、もち米、さつまいも、片栗粉、三温糖	栗 ごま、油 ごま油	734	28.8
31 金	根菜のドライカレー (ごはん・具) キャベツのペペロンチーノサラダ かぼちゃマフィン	牛乳	豚肉、大豆ミート	牛乳	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、セロリー、マッシュルーム、ごぼう、れんこん、たまねぎ、キャベツ	米、三温糖、ケーキミックス粉	油 バター	852	29.0
※都合により献立内容が変更になる場合があります。								平 均	755	31.5
※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。								食塩相当量	平均2.9g	
小平市立学校給食センター Tel042-345-2821										

10月の献立紹介



★2日(木) 都民の日献立

10月1日は都民の日です。東京都の郷土料理である「深川飯」は、味噌で煮たあさりとごはんを混ぜた料理です。またサラダの「糸寒天」は東京都伊豆諸島産のものを使用します。

★3日(金) さつま芋のごま団子(五中生徒献立)

元のレシピではさつま芋の餡を中に入れて包むものでしたが、給食では白玉粉の生地なさつま芋を混ぜ、ごまをまぶして揚げます。さつま芋の甘味とごまの香ばしさをぜひお楽しみください。

★6日(月) 丸ごとわかめスープ

わかめの芯の部分の茎わかめ・根の部分の芽かぶ・葉の部分のわかめの3種類を使ったわかめスープです。

★9日(木) ブルーベリージャム

夏に収穫した小平産ブルーベリーの冷凍を使用したブルーベリージャムを手作りします。食パンにつけて食べてください。

★16日(木) 福島県郷土料理

「こづゆ」は会津地方でお祝いのときに食べる汁物で、貝柱やきくらげが入っています。「みそかんぶら」はじゃがいもを揚げて甘辛い味噌に絡めて作ります。「引き菜炒り」は福島県の方言である引き菜(千切りの大根)を油揚げやさつま揚げと一緒に炒めた料理です。

★17日(金) エコふりかけ

16日の「世界食糧デー」に合わせて、食品ロス削減メニューである「エコふりかけ」を作ります。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」にひと手間加えて、ふりかけとして再利用します。

★30日(木) 十三夜献立

11月4日の十三夜に合わせた献立です。十三夜にはこの時期に収穫される栗や大豆をお供えする風習があるため、栗とさつま芋を使ったおこわや、青大豆を使った和え物を提供します。