



令和8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 木	柳川風めし ちゃんこ鍋 小松菜のおひたし  都民の日献立	東京牛乳	豚肉、鶏肉、油揚げ、生揚げ、かつお節	東京牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、ごぼう、にんにく、キャベツ、もやし、長ねぎ、白菜	米、三温糖	油、ごま油	677	27.6
2 金	麻婆あんかけ焼きそば (めん・あん) きびなごの唐揚げ きゅうりともやしの中華和え	牛乳	豚肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳、きびなご	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、きゅうり、もやし	中華めん、三温糖、片栗粉、薄力粉	ごま油、油	767	41.9
5 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 たまご味噌 	牛乳	ベーコン、豚肉、生揚げ、かつお節、卵、みそ	牛乳、わかめ、茎わかめ、めかぶ	にんじん、にら	たけのこ、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、三温糖	ごま油	754	31.6
6 火	秋の香りごはん さつま芋のすまし汁 秋刀魚の塩焼き 白菜の塩昆布和え 	牛乳	鶏肉、油揚げ、豚肉、さんま	牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな	まいたけ、しょうが、長ねぎ、白菜、きゅうり	米、さといも、三温糖、さつまいも	油、ごま油、ごま	707	28.4
7 水	ごはん 豆乳担々スープ 春巻き 五目金平	牛乳	豚肉、大豆、豆乳、さつま揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、さやいんげん	にんにく、白菜、しょうが、たけのこ、しいたけ、ごぼう	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	786	27.3
8 木	食パン ミネストローネ ししゃもの香草パン粉焼き カラフルサラダ ブルーベリージャム  目の愛護デー献立	ミルクコーヒ	ベーコン、ひよこめ	ミルクコーヒ、ししゃも	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、ブルーベリー、レモン果汁	食パン、じゃがいも、パン粉、三温糖、上白糖	油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	697	32.9
9 金	スタミナ丼(ごはん・具) 青梗菜と豆腐のスープ ビーフンソテー	牛乳	豚肉、かまぼこ、豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、赤パプリカ、ピーマン、チンゲンサイ、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、白菜キムチ、えのきたけ、きくらげ	米、三温糖、片栗粉、ビーフン	油、ごま油	763	34.1
13 火	こぎつねごはん なめこの赤味噌汁 鰯のピリ辛焼き さつま芋とれんこんの炒め物	牛乳	油揚げ、豆腐、みそ、あじ、かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん	なめこ、長ねぎ、しょうが、れんこん	米、三温糖、さつまいも	油、ごま	782	35.5
14 水	肉わかめうどん(めん・つけ汁) いかのさらさ揚げ 大豆もやしの和え物	牛乳	豚肉、油揚げ、いか	牛乳、わかめ	こまつな、チンゲンサイ、にんじん	しょうが、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、大豆もやし	うどん、片栗粉	油	781	33.6
15 木	照り焼きチキントースト <u>彩り秋野菜と鮭のミルクチャウダー</u> (一中生徒作品) さっぱりフレンチサラダ 	牛乳	鶏肉、ベーコン、ほたて、さけ、大豆	チーズ、牛乳、生クリーム	にんじん、バター、ナッツ、南瓜、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、キャベツ、しめじ、とうもろこし、レモン果汁	無塩食パン、三温糖、片栗粉、薄力粉	油、バター	692	38.8
16 金	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鯖の胡麻ケチャップソースかけ ひじきのサラダ エコふりかけ 食品ロス削減献立	牛乳	油揚げ、みそ、かつお節、さわら	牛乳、わかめ、昆布、ひじき、じゃこ	にんじん	だいこん、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン果汁	米、片栗粉、上白糖、三温糖	油、ごま	821	35.8
19 月	ごはん 芋煮 鯖の味噌焼き えだまめのサラダ  山形県郷土料理	牛乳	豚肉、油揚げ、さば、みそ	牛乳	にんじん	しめじ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、えだまめ	米、さといも、こんにゃく、三温糖	油、ごま油	800	35.2
20 火	わかめごはん むら雲汁 白身魚の紅葉あんかけ 南瓜とツナのサラダ	牛乳	豆腐、卵、メルルーサ、ツナ	わかめ、牛乳	にんじん、こまつな、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	米、片栗粉、三温糖	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ	768	32.0

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 水	チキンとレンズ豆のカレー (ごはん・ルー) オニドレサラダ さつま芋のパウンドケーキ (一中生徒作品)	牛乳	鶏肉、レンズ マメ	牛乳、生ク リーム	トマト、に んじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこ し	米、三温糖、米 粉、ケーキ ミックス粉、 さつまいも ペースト	油、ごま、パ ター	824	25.9
22 木	ビビンバ (ごはん・肉炒め・ナムル) 春雨スープ みかんゼリー	牛乳	豚肉、鶏肉	牛乳	ほうれんそ う、にんじ ん、にら	しょうが、にんにく、 長ねぎ、切干大根、も やし、しいたけ、白菜	米、三温糖、は るさめ、みか んゼリー	油、ごま油、ご ま	828	32.8
23 金	栗おこわ 小松菜と豆腐のすまし汁 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	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、油、ごま油	730	29.1
26 月	鶏肉ときのこのスパゲティ ポテインナーのチーズ焼き 彩りマスタードサラダ	牛乳	鶏肉、ウイ ンナー	牛乳、チー ズ	ピーマン、 にんじん、 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、え だまめ、ごぼう、黄パ プリカ	スパゲティ、 じゃがいも	油、ノンエッグ マヨネーズ	692	31.0
27 火	キムチチャーハン ふんわり卵の中華スープ チャプチェ りんご	牛乳	豚肉、卵、豆 腐	牛乳	にんじん、 チンゲンサ イ	にんにく、しょうが、 白菜キムチ、長ねぎ、 とうもろこし、たけの こ、きゅうり、りんご	米、はるさめ、 三温糖	ごま油、油、ご ま	689	26.2
28 水	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	787	37.2
29 木	ごはん 南瓜の味噌汁 揚げ豆腐のおろしソースかけ ごま和え	牛乳	ベーコン、 みそ、豆腐	牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 にんじん	たまねぎ、だいこん、 キャベツ	米、片栗粉、三 温糖	油、ごま	821	30.9
30 金	パンプキントースト スナフキンの豆スープ ペルナサラッティ	牛乳	ベーコン、 ひよこめ	チーズ、生 クリーム、 牛乳	かぼちゃ、 にんじん	レモン果汁、にんに く、たまねぎ、えだま め、きゅうり	食パン、三温 糖、じゃがい も	バター、ごま、 油、ノンエッグ マヨネーズ	723	26.6

※都合により献立内容が変更になる場合があります 小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないので、ご注意ください。

平 均	757	32.1
食塩相当量	2.9g	

10月の献立紹介



★1日(木) 都民の日献立

10月1日は都民の日です。都民の日にちなんで、東京都でとれた牛乳や、東京都で誕生した料理を提供します。「柳川風めし」は、東京都の郷土料理であるドジョウを使う「柳川鍋」を豚肉で代用して作ります。また「ちゃんこ鍋」は両国発祥で、力士たちが、肉や野菜などを一度にたくさん食べられるようにした料理です。

★8日(木) 目の愛護デー献立

夏に収穫した小平産ブルーベリーの冷凍を使用して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(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。

★23日(金) 十三夜献立

23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。

★30日(金) 図書コラボ献立

花小金井図書館とのコラボ献立です。「ムーミン大全集④」に出てくる、スナフキンの作った豆スープを提供します。興味を持った人は、ぜひ、ムーミンの本も読んでみてくださいね。

今月の小平産

大根

小松菜

里芋

バターナッツ南瓜

ブルーベリー

白菜キムチ