

気象や感染状況によって、献立や食材を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。



令和4年度 10月 学校給食献立予定表



小金井市立小金井第二中学校

日	牛乳	献立名	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献立 - たんぱく質
3月	○	★ 小金井ナスを食べよう(地産地消)★ マーボーナス丼(麦ごはん) なるとわかめスープ 果物(梨)	牛乳 豚ひき肉 なると(卵・汁割) 赤みそ 生揚げ 生わかめ	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 かたくり粉 ごま油 揚げ油 なたね油	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ なす 青ピーマン 赤ピーマン ねぎ なし	808 kcal 25.7 g
4火	○	★ いってらっしゃい! 修学旅行予習献立★ かやくご飯 ぶりの西京焼き 青菜とえのきの煮浸し にゅう麺	牛乳 鶏もも肉 ぶり 油揚げ 西京みそ 絹ごし豆腐	米 そうめん・ひやむぎ(乾) 糸こんにゃく なたね油 三温糖	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな はくさい えのきたけ 玉葱 椎茸 糸みつば	777 kcal 34.7 g
5水	○	わかめご飯 韓国風肉じゃが 二ろとふんわり卵のスープ	牛乳 炊き込みわかめ たまご 豚もも肉 絹ごし豆腐	米 じゃがいも かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	にんにく にんじん 玉葱 こねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にら	785 kcal 28.3 g
6木	○	★ 小金井の野菜(さつまいも・小松菜)で和食に親しもう★ ご飯 さわらの生薑風味焼き 小金井小松菜のごま和え 小金井さつまいものみそ汁	牛乳 さわら 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 さつまいも 三温糖 白すりごま なたね油	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ	766 kcal 33.9 g
7金	○	★ 10月10日は目の愛護デー★ 鮭(さけ)ときのこのパスタ 人参とツナのラベ ブルーベリーとヨーグルトの卵マフィン	牛乳 ヨーグルト ベーコン たまご しろさけ まくろ缶	スパゲッティハーフ フレミックス粉(卵付用) なたね油 三温糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん えのきたけ ぶなしめじ とうがらし ほうれんそう セロリー ブルーベリー	788 kcal 30.7 g
11火	○	★ 食物繊維の王様 ごぼう★ ごぼう入りドライカレー(麦ごはん) クリーミーフレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	米 押麦 なたね油 フレンチドレッシング	ごぼう にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん きゅうり もやし セロリー みずな	760 kcal 24.7 g
12水	○	中華あんかけご飯(えび・たまご) 白菜スープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚ばら肉 豚もも肉 ベーコン うずら卵(水煮) なると(卵・汁割) むきえび	米 押麦 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん たけのこ きくらげ もやし 玉葱 にら ねぎ はくさい こまつな	758 kcal 26.2 g
13木	○	★ 武蔵野 郷土料理★ 武蔵野うどん 竹輪の磯辺揚げ 高菜と厚揚げの炒め煮	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 焼き竹輪(サンマ・白身魚) 油揚げ 生揚げ あおのり	学給用冷凍うどん 小麦粉 米粉 糸こんにゃく なたね油 ごま油	玉葱 にんじん ねぎ ほうれんそう たかな漬 こまつな	751 kcal 30.1 g
14金	○	★ 和食をおいしく食べよう★ ご飯 さばの塩焼き 辛子おえ 小金井大根の豚汁	牛乳 さば 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 板こんにゃく なたね油	にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	791 kcal 36.6 g
17月	○	★ 旬の果物 りんご★ 油麩丼(卵) 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご(秋映)	牛乳 鶏もも肉 たまご 凍り豆腐 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	米 押麦 焼きふ(車ふ) 三温糖 なたね油	にんじん 玉葱 糸みつば 椎茸 えのきたけ ねぎ こまつな りんご	775 kcal 29.9 g
18火	○	★ 平和について考えよう 世界のメニューウクライナ★ 黒砂糖パン ソリャンカ(ウクライナ風ボルシチ) ペローギ(ウクライナ風揚げ餃子)	牛乳 クリーム(乳脂肪) 豚もも肉 ベーコン ひよこまめ(乾)	黒砂糖パン ぎょうざの皮 じゃがいも なたね油 有塩バター	にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ 赤かぶトマト しょうが グリンピース	758 kcal 27.1 g
19水	○	★ 旬の魚 秋刀魚(さんま)★ ご飯 さんまの塩焼き 大根おろし 野菜のおかか炒め じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 さんま 削り節(かつお) 生わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 なたね油 じゃがいも	だいこん こまつな にんじん キャベツ えのきたけ もやし 玉葱	768 kcal 28.4 g
20木	○	★ 旬の食材 さつまいも★ チキンライス ひよこまめのスープ 小金井薩摩芋のスイートポテト	牛乳 クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉 ベーコン ひよこまめ(乾)	米 さつまいも なたね油 有塩バター 上白糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー しょうが こまつな	762 kcal 20.5 g
21金	○	★ 開校記念日メニュー★ 鶏めし 鶏の唐揚げ 昆布と三色野菜の和え物 お祝いすまし汁	牛乳 真鯛 鶏もも肉 かまぼこ なると(卵付用) 油揚げ 絹ごし豆腐 刻み昆布	米 かたくり粉 なたね油 ごま油 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし こまつな だいこん 椎茸 糸みつ ば	763 kcal 31.8 g
24月	○	★ お米の大切さを考えよう★ ごはん ししゃものフライ 小金井小松菜と豚肉のニク炒め せんべい汁	牛乳 ししゃも 豚もも肉 鶏もも肉 油揚げ	米 かたくり粉 板こんにゃく かやせせんべい なたね油 揚げ油	こまつな キャベツ にんにく しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	796 kcal 32.6 g
25火	○	梅と水菜の Pasta かぼちゃ団子汁 いちごとヨーグルトのたまごケーキ	牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 豚もも肉 たまご	スパゲッティハーフ フレミックス粉(卵付用) なたね油 上白糖	にんにく ねぎ えのきたけ まいわけ しそ葉 みずな にんじん だいこん かぼちゃ いちごジャム	780 kcal 27.1 g
26水	○	★ 旬の食材 栗・小金井さつまいも★ 栗とさつまいものご飯 鶏と鱧すり身のつくね 小金井小松菜の磯和え 野菜汁	牛乳 鶏ひき肉 まだらすり身 油揚げ 生揚げ 刻みのり 赤みそ 白みそ	米 もち米 さつまいも じゃがいも かたくり粉 日本ぐり 三温糖 なたね油	しょうが ねぎ しそ葉 玉葱 こまつな キャベツ にんじん はくさい かぶ だいこん	759 kcal 31.5 g
27木	○	★ 青魚やカルシウムをおいしく食べよう★ さんびらごはん さばのカレー醬油焼き ジャコ野菜 小金井大根のみそけんちん汁	牛乳 豚ひき肉 さば ちりめんじゃこ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 こんにゃく じゃがいも ごま油 三温糖 上白糖	ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	772 kcal 35.3 g
28金	○	★ 米粉をおいしく食べよう フォー★ 鶏のガハオライス 揚げボールのフォー 早生ふじ(りんご)	牛乳 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 鶏もも肉 揚げボール(魚種混合)	米 米粉めん 押麦 なたね油 ごま油 三温糖	玉葱 赤ピーマン 青ピーマン ぶなしめじ にんにく しょうが セロリー にんじん えのきたけ もやし みずな りんご	777 kcal 27.0 g
31月	○	★ ハロウィーンメニュー★ メープルシュガードーナツ まめまめサラダ パンプキンの米粉シチュー	牛乳 ビザチーズ クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉 大豆 ひよこまめ(乾)	食パン じゃがいも 米粉 ソフトタイプマーガリン メープルシロップ フレンチドレッシング なたね油	きゅうり えだまめ(冷凍) とうも ろこし(お-冷凍) 玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ セロリー ブロッコ リー	756 kcal 27.4 g

今、あらためて小麦の文化について考えてみよう

10月16日 世界食料デー

食べて応援! 食べて考えよう!
新型コロナウイルスなどの社会情勢で余ってしまう食材を給食で!という対策で、提供された(たい)とお米(コシヒカリ)です。
ハレの日のメニューで、食べ物の大切さを考えよう。



10月: 食べ物の大切さについて 考えよう 給食でSDGs!

10月は国連が定めた『世界食料デー』月間です。食べ物の大切さから、地球問題を考える月間です。『世界の食料問題』を考えるスタートは、『自分の食生活』を見つめなおすことです。普段から給食が大切にしていることを学び、『自分に今できること』から始めてみよう!



10月の給食費の振替
振替日: 令和4年10月5日(水)
金額: 5,449円
前日までに残高確認をお願いします。