

天候や感染症の状況によって、献立や食材を変更する場合がございます。



令和4年度 11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	主食とおかず	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食当り たんぱく質
1火	○	★旬のくだもの ラフランス★ ポークカレーライス 大豆入りゆで野菜 ラフランス	牛乳 豚ばら肉 鶏もも肉 大豆	米 押麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 なたね油	玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり なし	917 kcal 24.8 g
2水	○	★岩手県 郷土料理 ひつつみ★ ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え ひつつみ	牛乳 さば 鶏もも肉 みそ	米 小麦粉 三温糖 白いりごま なたね油	しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	770 kcal 33.1 g
4金	○	★宮崎県 郷土料理 チキン南蛮★ ご飯 チキン南蛮 大根と人参と水菜のサラダ 玉葱ドレッシング なめこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 みそ 生わかめ	米 かたくり粉 なたね油 三温糖	だいこん 玉葱 にんじん なめこ ねぎ	819 kcal 27.1 g
7月	○	わかめご飯 いかの唐揚げ じゃがいもとピーマンのきんぴら ふわふわ卵の村雲汁	牛乳 たまご いか 鶏もも肉 炊き込みわかめ 木綿豆腐	米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく なたね油 ごま油 三温糖	しょうが 赤ピーマン 青ピーマン とうがらし(乾) にんじん ねぎ ほうれん草	830 kcal 32.7 g
8火	○	★世界のメニュー ドイツ★ ミルクパン カリーブルスト ジャーマンポテト ミルクスープ	牛乳 ピザチーズ クリーム(乳脂肪) 粗びきウィンナー ベーコン 鶏もも肉	米粉 ミルクパン じゃがいも なたね油	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ふなしめじ セロリー ブロッコリー	801 kcal 30.2 g
14月	○	★群馬県 郷土料理 こしね汁★ ご飯 ぶりの味噌焼 三色野菜のさっぱりごま和え こしね汁	牛乳 ぶり 豚ばら肉 みそ	米 こんにゃく 押麦 三温糖 白いりごま ごま油 なたね油	ねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ だいこん 葉ねぎ	787 kcal 30.8 g
15火	○	卵のメープルフレンチトースト いろどりフレンチサラダ マスタードドレッシング ポトフ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト たまご ベーコン 豚もも肉 ウィンナー	食パン じゃがいも 上白糖 有塩バター メープルシロップ なたね油 三温糖	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン もやし みずな 玉葱 キャベツ セロリー しょうが ブロッコリー	762 kcal 27.4 g
16水	○	★新潟県 郷土料理 スケトの沖汁★ なめしご飯 ししゃものりフライ たくあん炒め スケトの沖汁	牛乳 ししゃも すけとうだら(すり身) 鶏ひき肉 あおのり みそ	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 こんにゃく 揚げ油 ごま油	たくあん にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん ふなしめじ はくさい	757 kcal 28.7 g
17木	○	大豆入りひじきごはん 小金井大根と姫生揚げのピリ辛煮 じゃが芋とほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 大豆 みそ	米 もち米 こんにゃく かたくり粉 じゃがいも なたね油 三温糖	にんじん 椎茸 だいこん グリーンピース えのきたけ 玉葱 ほうれん草 みかん	758 kcal 30.2 g
18金	○	★山梨県 郷土料理 ほうとう★ 野菜たっぷりほうとう 鱈と芋と豆のカリント揚げ 小金井にんじんとミルクの蒸しパン	牛乳 豚ばら肉 さつま揚げ まだら みそ 大豆(乾)	ほうとう プレミックス粉(餅用) さといも かたくり粉 じゃがいも なたね油 三温糖 上白糖	ごぼう にんじん だいこん 西洋かぼちゃ ねぎ 椎茸 しょうが	785 kcal 30.1 g
21月	○	★旬の果物 柿(かき)★ ふわわり卵と豚肉の開化丼 小金井根菜のみそ汁 柿(かき)	牛乳 たまご 豚もも肉 凍り豆腐 生揚げ みそ	米 じゃがいも おおむぎ(米粒麦) なたね油 三温糖	玉葱 ごぼう 糸みつば 椎茸 にんじん だいこん ねぎ かき	794 kcal 30.0 g
22火	○	★海藻を上手に食べよう★ ご飯 ひじきと豆腐のハンバーグ 小金井大根のおろし 系寒天入りサラダ 小松菜と葱の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 干ひじき 系寒天 油揚げ みそ	米 パン粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	しそ葉 にんじん 玉葱 だいこん キャベツ とうもろこし こまつな ねぎ	773 kcal 28.4 g
24木	○	★いい日本食の日 小金井和食の日★ ご飯 鯖の竜田揚げ しんとり菜の辛し和え 小金井野菜たっぷり豚汁 みかん	牛乳 さば 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく なたね油	しょうが にんじん はくさい しんとり菜 こまつな だいこん ねぎ みかん	838 kcal 32.9 g
25金	○	札幌みそラーメン しゅうまい 豆乳ゼリーとみかんのパンチ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆乳ゼリー	蒸し中華めん(オイルフリー) しゅうまいの皮 かたくり粉 なたね油 ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ にら ねぎ 玉葱 たけのこ みかん缶	783 kcal 30.8 g
28月	○	★北海道 郷土料理 ちゃんちゃん焼き いも団子汁★ ご飯 バターたっぷり鮭のちゃんちゃん焼き 小金井小松菜と白菜の磯和え いも団子汁	牛乳 しろさけ 鶏もも肉 みそ 油揚げ 刻みのり	米 じゃがいも かたくり粉 有塩バター 三温糖 なたね油	キャベツ 玉葱 にんじん もやし こまつな はくさい えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	756 kcal 32.6 g
29火	○	★世界のメニュー インドのスパイスカレー★ ターメリックライス バターチキンカレー ポパイソテー 手作りぶどうゼリー	牛乳 ヨーグルト クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉 アイデアゼリーのもと	米 なたね油 有塩バター はちみつ 上白糖	にんじん 玉葱 セロリー しょうが にんにく トマト缶 ほうれん草 キャベツ とうもろこし ピオーネ(缶) ぶどうジュース	864 kcal 25.9 g
30水	○	★秋田の郷土料理 きりたんぼ汁★ ご飯 きりたんぼから揚げ ひじきと大豆の炒め煮 きりたんぼ汁	牛乳 鶏もも肉 きりたんぼ 干ひじき 油揚げ 大豆	米 きりたんぼ かたくり粉 こんにゃく なたね油 三温糖	しょうが にんにく にんじん さやいんげん ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	791 kcal 29.0 g

11月23日は 勤労感謝の日 感謝の気持ちをもって食べよう。

11月23日は、勤労感謝の日。
給食を毎日、元気に食べてくれています。その背景では、多くの方がタッグを組み、みんなの給食を支えています。

まずは、保護者の方に改めて、感謝の気持ちを伝えよう。
そして、みなさんはもう中学生です。
給食にはどんな人々が、どんな立場で関わっているか考え、
また新たな気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」を言ってみよう。



新米の季節です。

お米ファンのみんな！
お待たせ！

11月の給食は、全国各地の新米をご用意しました！

秋田県あきたこまち 石川県コシヒカリ 新潟県コシヒカリ
北海道 ゆめぴりか を炊く予定です！

「今日はこのお米か？」を給食の放送でお伝えします！
楽しみにしてください！

保護者の皆様へ

平素より 学校給食にご理解ご協力いただきまして、ありがとうございます。

今月の給食費のお知らせ
振替日：令和4年11月7日(月)
振替額：5,449円(月定額)
前日までに残高確認をお願いいたします。

