



給食センターHP



食育メールマガジン

登録案内

令和6年 9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		
3 火	シーフードカレー (ごはん・ルー) ハニドレサラダ 梨	牛乳	豚肉 いか ほたて	牛乳	にんじん トマト	にんにく,しょうが, たまねぎ,りんご, チャツネ,キャベツ, きゅうり,梨	米 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	油 バター	741	23.4
4 水	ひじきごはん 小平めざまし味噌汁 鮭のもみじ焼き 枝豆とウインナーの炒め物	牛乳	かつお節 豆腐 かまぼこ さけ みそ ウインナー	牛乳 ひじき わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ とうもろこし えだまめ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	753	35.1
5 木	ナスとトマトのスパゲティ 赤魚の香草パン粉焼き ビーンズサラダ	牛乳	豚肉 赤魚 大豆	牛乳	ほうれんそ う,にんじ ん,トマト	にんにく,しょうが, セロリー,たまねぎ, なす,えだまめ,とう もろこし	スパゲティ 三温糖 パン粉	油 オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ	688	38.9
6 金	ごはん 豆乳の白湯スープ 回鍋肉 もやしのごま風味 冷凍みかん	牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん, こまつな, 赤パブリ カ,ピーマ ン,チンゲ ンサイ,に ら	にんにく,しょうが, たまねぎ,長ねぎ, キャベツ,もやし,切 干大根,みかん	米 上白糖 三温糖	油 ごま油	712	27.1
9 月	吹き寄せ栗ごはん 呉汁 鯖の竜田揚げ 菊入りおひたし	牛乳	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 大豆 さば	牛乳	にんじん ほうれんそ う こまつな	長ねぎ しょうが キャベツ 菊花	米,栗 三温糖 さといも こんにゃく 上新粉 片栗粉	油	851	39.1
10 火	ビスキュイパン さつま芋のポタージュ ベーコンときのこのソテー ぶどう	牛乳	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ,にんにく, キャベツ,エリンギ, しめじ,ぶどう	ミルクパン 薄力粉 上白糖 グラニュー糖 さつまいも	油 バター	770	24.5
11 水	ごはん なごり味噌汁 わかさぎのカレー揚げ 小松菜とコーンの香味和え	牛乳	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	トマト こまつな にんじん	ズッキーニ,なす, みょうが,とうもろこ し,きゅうり,たまね ぎ,レモン果汁	米 片栗粉 上白糖	油 ごま油 ごま	710	26.7
12 木	キャロットライス インド風ポトフ トマトチーズソースオムレツ えびときのこのガーリックソテー	発酵乳	ハム 鶏肉 卵 えび ベーコン	発酵乳 チーズ	にんじん トマト 赤パブリカ	とうもろこし,たまね ぎ,キャベツ,セロ リー,マッシュル ーム,にんにく,しょう が,しめじ,エリン ギ,黄パブリカ	米 じゃがいも 米粉	油 オリーブ油 バター	719	34.8
13 金	ごはん わかめと玉ねぎのスープ 豚肉と野菜の黒酢あん レモンゼリーポンチ	牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤パブリカ	たまねぎ,にんにく, しょうが,長ねぎ,黄 パブリカ,れんこん, 黄桃缶,みかん缶,パ イン缶	米,さつまい も,三温糖,片 栗粉,レモン ダイスゼリー	油 ごま油 ごま	768	28.0
17 火	ごはん 月見汁 鯖の梅だれかけ 野菜のおかか和え お月見団子	牛乳	鶏肉 うずら卵 かまぼこ さわら かつお節 豆腐	牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが 梅 もやし	米 上新粉 白玉粉 三温糖 上白糖 片栗粉	油	882	38.6
18 水	ジャージャー麺(めん・具) (三中生徒作品) 五目ワンタンスープ りんご	牛乳	豚肉 ハ丁みそ 鶏肉 豆腐,大豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく,しょうが, たけのこ,しいたけ, たまねぎ,りんご	中華めん 三温糖 片栗粉 ワンタン皮	ごま油	737	35.3
19 木	仙台麩の卵とじ丼 (ごはん・具) (二中生徒作品) おくずかけ 茎わかめの和え物	牛乳	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん みつば さやいんげ ん	たまねぎ,ごぼう,し いたけ,もやし,きゅ うり	米,仙台麩, 三温糖,片栗 粉,さといも, しらたき,麩, そうめん	油 ごま	775	32.2

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			
20 金	青梗菜のチャーハン (二中学生作品) もずくと冬瓜のスープ 切干大根のサラダ 冷凍パイ	牛乳	ベーコン 豚肉 豆腐 ハム	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ こまつな	にんにく、しょうが、 長ねぎ、たまねぎ、え のきたけ、とうがん、 切干大根、きゅうり、 冷凍パイ	米 三温糖	油 ごま油 ごま	650	25.2	
24 火	肉汁うどん(めん・つけ汁) いかのスタミナ焼き さつま芋スティック (三中学生作品)	牛乳	豚肉 油揚げ いか	牛乳	にんじん 万能ねぎ にら	長ねぎ しいたけ しょうが にんにく	うどん 三温糖 さつまいも	油 ごま油 バター	776	35.1	
25 水	ごはん 春雨スープ 白身魚のチリソースかけ 大豆もやしのナムル	牛乳	鶏肉 メルルーサ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが、白菜、たけ のこ、長ねぎ、にんに く、大豆もやし、だい こん	米 はるさめ 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	725	29.5	
26 木	バターコーンライス えびとホタテのチャウダー 鶏肉のバジルレモン焼き	牛乳	ベーコン ほたて えび 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	とうもろこし、にんに く、たまねぎ、しめじ、 レモン果汁	米 さつまいも 薄力粉	油 バター オリーブ油	804	34.0	
27 金	シトラストースト チキンのトマト煮 南瓜とツナのサラダ	牛乳	鶏肉 ひよこめ ツナ	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	レモン果汁、しょう が、にんにく、たまね ぎ、マッシュルーム、 えだまめ	食パン、いよかん ジャム、グラニュー 糖、じゃがいも、米 粉	バター オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ	666	28.8	
30 月	そばめし 大根のすり流し汁 焼きししゃも 野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ、たまねぎ、 だいこん、白菜、きゅ うり、長ねぎ、しょう が	米、中華めん、 こんにゃく、薄力粉、三温 糖	油 ごま油	679	34.3	
※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	745	31.7
小平市立学校給食センター TEL 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1											

9月の献立紹介

★4日(水) 小平めざまし味噌汁

9月は、「めざましスイッチ朝ごはん月間」です。この月間にちなみ、「まごわやさしい」の具材が入った味噌汁を提供する予定です。「まごわやさしい」とは、豆、ごま、わかめ、野菜、魚、椎茸、芋の頭文字のことです。

9月は特に、毎朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう！

★9日(月) 重陽の節句献立

9月9日は重陽(ちょうよう)の節句といって、中国から伝わった五節句の一つです。日本では、平安時代から大切にされてきた行事の一つで、この日には、長寿や無病息災を願って、(薬草として用いられていた)菊を酒に浮かべて飲む習慣がありました。また、秋に旬を迎える栗をご飯と一緒に食べたり、秋にとれるナスを食べたりもします。

給食では、「吹き寄せ栗ご飯」や「菊入りおひたし」を提供する予定です。

★11日(水) なのごり味噌汁

なのごり味噌汁とは、秋が深まる前に、夏の名残を感じることができる料理です。この味噌汁には、夏に収穫期を迎えるズッキーニ、ナス、みょうが、トマトが入っています。それぞれ、夏の良い思い出を振り返りながら食べましょう！

★17日(火) 中秋の名月献立

中秋の名月とは、旧暦の8月15日に見える月のことで、今年は9月17日がその日にあたります。給食では、手作りで「お月見団子」を提供する予定です。一年で一番きれいな月が見える日なので、ぜひ夜空を見上げてみましょう！

～給食費会計監査報告についてのお知らせ～

令和5年度給食費会計につきまして、監査の結果、適正に処理されていると承認されました。

詳細につきましては、右のQRコードでご確認いただけます。(小平市立学校給食センターのホームページ参照)

今月の小平産

じゃがいも 小松菜 なす にんにく 梨 ぶどう

収穫状況によって、小平市産を提供します。