



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

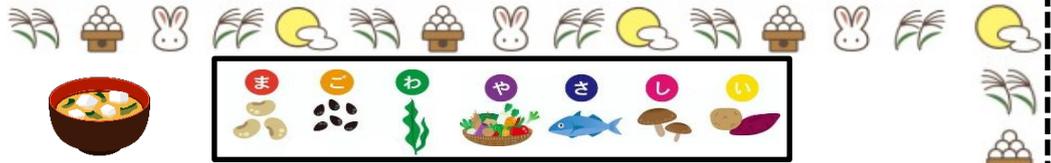
Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

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	ひじきごはん 小平めざまし味噌汁 鮭のもみじ焼き 枝豆とウィンナーの炒め物 	牛乳	かつお節 豆腐 かまぼこ みそ さけ ウィンナー	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
4 水	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
5 木	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、 赤パプリカ、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
6 金	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
9 月	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
10 火	吹き寄せ栗ごはん 呉汁 鯖の竜田揚げ 菊入りおひたし 重陽の節句献立 	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
11 水	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 赤パプリカ	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、黄パプリカ	米 じゃがいも 米粉	油 オリーブ油 バター	719	34.8
12 木	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
13 金	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 中秋の名月献立 	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
17 火	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 赤パプリカ	たまねぎ、にんにく、 しょうが、長ねぎ、黄 パプリカ、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
18 水	宮城県郷土料理 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
19 木	ジャージャー麺(めん・具) (二中生徒作品) 五目ワンタンスープ りんご	牛乳	豚肉 八丁みそ 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

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	肉汁うどん(めん・つけ汁) いかのスタミナ焼き さつまいもスティック (三中生徒作品)	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
24 火	青梗菜のチャーハン (三中生徒作品) 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
25 水	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
26 木	ごはん 春雨スープ 白身魚のチリソースかけ 大豆もやしナムル	牛乳	鶏肉 メルルーサ	牛乳	にんじん 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
27 金	そばめし (兵庫県郷土料理) 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, こんにやく, 薄力粉,三温 糖	油 ごま油	679	34.3
30 月	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 ひよこまめ 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
※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 042-345-2821

9月の献立紹介



★3日(火) 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、

9月は特に、毎朝ごはんを食べて、1日を元気よく過ごしましょう!

★10日(火) 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。

★12日(木) なのごり味噌汁

なのごり味噌汁とは、秋が深まる前に、夏の名残りを感ず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!

★13日(金) 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)

