



給食センターHP

食育メールマガジン  
登録案内

## 令和7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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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<br>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                                  |                 |              |
| 2<br>火  | ひじきごはん<br>小平めざましみそ汁<br>鮭のもみじ焼き<br>ちくわとしめじのソテー<br><br><b>めざましスイッチ朝ごはん</b> | 牛乳  | かつお節、生揚げ、かまぼこ、みそ、さけ、ウインナー、ちくわ     | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ  | こまつな<br>にんじん                            | たまねぎ<br>えのきたけ<br>とうもろこし<br>しめじ              | 米<br>アマランサス<br>三温糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく    | 油<br>ごま<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ           | 742             | 35.9         |
| 3<br>水  | ポークカレー (ごはん・ルー)<br>さつま芋のサラダ<br>梨<br><br><b>小平産の梨</b>                     | 発酵乳 | 豚肉                                | 発酵乳               | にんじん<br>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、とうもろこし、梨       | 米、じゃがいも、薄力粉、さつまいも、三温糖                   | 油<br>バター<br>オリーブ油                   | 692             | 20.0         |
| 4<br>木  | 麦ごはん<br>わかめと玉ねぎのスープ<br>ししゃもの唐揚げ<br>春雨のキムチ炒め<br>                          | 牛乳  | 鶏肉<br>豆腐<br>豚肉<br>生揚げ             | 牛乳<br>わかめ<br>ししゃも | にんじん<br>にら                              | たまねぎ、にんにく、しょうが、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、白菜キムチ          | 米、アマランサス、おおむぎ、片栗粉、はるさめ                  | 油<br>ごま油<br>ごま                      | 797             | 34.9         |
| 5<br>金  | 担々うどん (めん・つけ汁)<br><b>蒸し鶏 (五中生徒作品)</b><br>ごぼうサラダ<br>                      | 牛乳  | 豚肉<br>大豆<br>かつお節<br>みそ<br>鶏肉      | 牛乳                | にんじん                                    | しょうが、にんにく、もやし、とうもろこし、長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ | うどん<br>三温糖<br>片栗粉                       | 油<br>ごま油<br>ごま                      | 805             | 37.5         |
| 8<br>月  | 吹き寄せ栗ごはん<br>呉汁<br>きびなごの竜田揚げ<br>菊入りおひたし<br><br><b>重陽の節句献立</b>            | 牛乳  | 鶏肉<br>油揚げ<br>生揚げ<br>大豆<br>みそ      | 牛乳<br>きびなご        | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう                  | 長ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>菊花                   | 米、アマランサス、三温糖、さつまいも、こんにゃく、片栗粉            | 栗油                                  | 685             | 34.8         |
| 9<br>火  | 油麴の卵とじ丼 (ごはん・具)<br>大根のすまし汁<br>ツナと青梗菜の和え物                                                                                                                  | 牛乳  | 鶏肉<br>卵<br>豚肉<br>豆腐<br>ツナ         | 牛乳<br>わかめ         | にんじん<br>みつば、ほうれんそう<br>チンゲンサイ            | たまねぎ<br>だいこん<br>黄パプリカ<br>しょうが               | 米、油麴<br>三温糖<br>片栗粉<br>黒砂糖               | 油                                   | 779             | 33.9         |
| 10<br>水 | ごはん<br><b>夏野菜の豚汁 (五中生徒作品)</b><br><b>コロッケ (五中生徒作品)</b><br>小松菜の香味和え                                                                                         | 牛乳  | 豚肉<br>豆腐<br>みそ                    | 牛乳                | オクラ<br>かぼちゃ<br>こまつな<br>にんじん<br>トマト      | なす、とうもろこし、だいこん、長ねぎ、たまねぎ、黄パプリカ、きゅうり、レモン果汁    | 米<br>じゃがいも<br>薄力粉<br>パン粉<br>三温糖         | 油<br>ごま油                            | 815             | 25.0         |
| 11<br>木 | バターコーンライス<br>チキンのトマト煮<br>根菜味噌マヨサラダ<br>                                 | 牛乳  | ベーコン<br>鶏肉<br>ひよこまめ<br>かまぼこ<br>みそ | 牛乳                | にんじん<br>トマト                             | にんにく、たまねぎ、とうもろこし、しょうが、マッシュルーム、キャベツ、れんこん、ごぼう | 米<br>じゃがいも<br>米粉                        | 油<br>バター<br>オリーブ油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ | 651             | 27.9         |
| 12<br>金 | 麦ごはん<br>豆乳の白湯スープ<br>回鍋肉<br>もやしのごま風味<br>                                | 牛乳  | 鶏肉<br>豆腐<br>豆乳<br>豚肉              | 牛乳                | にんじん<br>こまつな、赤パプリカ<br>ピーマン<br>チンゲンサイ、にら | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>長ねぎ、キャベツ<br>もやし<br>切干大根   | 米<br>アマランサス<br>おおむぎ<br>三温糖<br>片栗粉       | 油<br>ごま油<br>ごま                      | 686             | 28.2         |
| 16<br>火 | ナスとトマトのスパゲティ<br>赤魚の香草パン粉焼き<br>ビーンズサラダ                                                                                                                     | 牛乳  | 豚肉<br>大豆<br>赤魚                    | 牛乳                | ほうれんそう<br>にんじん<br>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<br>三温糖<br>パン粉                     | 油、オリーブ油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ           | 684             | 37.1         |
| 17<br>水 | ごはん<br><b>トマトと卵のスープ (五中生徒作品)</b><br>鯉の梅ソースかけ<br>野菜のおかか和え                                                                                                  | 牛乳  | 鶏肉<br>卵<br>かつお<br>かつお節            | 牛乳                | トマト<br>万能ねぎ<br>こまつな<br>にんじん             | しょうが<br>えのきたけ<br>たまねぎ、梅<br>キャベツ、もやし         | 米<br>片栗粉<br>黒砂糖                         | 油                                   | 742             | 36.2         |
| 18<br>木 | ジャージャー麺 (めん・具)<br>五目ワントンスープ<br>レモンゼリーポンチ<br>                           | 牛乳  | 豚肉<br>大豆<br>八丁みそ<br>鶏肉<br>豆腐      | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                            | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>黄桃缶、みかん缶  | 中華めん、三温糖、片栗粉、ワントン皮、レモンダイス<br>ゼリー、グラニュー糖 | ごま油                                 | 790             | 34.6         |

| 日・曜                                                               | 献立名                                                                                                                                             | 飲物 | 主 な 材 料                           |                 |                                 |                                                    |                                     |                        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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<br>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                     |                 |              |      |
| 19金                                                               | 丹後のまつぶたずし<br>とうもろこしのすり流し汁<br>豚肉と大根の炊いたん<br><br>京都府郷土料理         | 牛乳 | さば、鶏肉<br>豆腐、みそ<br>豆乳<br>豚肉<br>油揚げ | 牛乳              | にんじん、<br>さやえんどう、<br>こまつな、ほうれんそう | しいたけ、かんぴょう、<br>れんこん、たまねぎ、<br>とうもろこし、<br>しょうが、だいこん  | 米<br>三温糖                            | ごま                     | 709             | 28.6         |      |
| 22月                                                               | こまつなマヨネーズトースト<br>南瓜のチャウダー<br>さつま芋のきな粉スティック<br><br>めざましスイッチ朝ごはん | 牛乳 | ツナ<br>ベーコン<br>きな粉                 | 牛乳<br>生クリーム     | こまつな<br>かぼちゃ<br>ほうれんそう<br>にんじん  | たまねぎ<br>エリンギ                                       | 食パン<br>じゃがいも<br>薄力粉<br>さつまいも<br>上白糖 | 油<br>バター<br>ノンエッグマヨネーズ | 735             | 28.3         |      |
| 24水                                                               | キャロットピラフ<br>インド風ポトフ<br>トマトチーズソースオムレツ                                                                                                            | 牛乳 | ハム<br>鶏肉<br>卵                     | 牛乳<br>チーズ       | にんじん<br>トマト                     | とうもろこし、たまねぎ、<br>キャベツ、セロリ、<br>にんにく、しょうが、<br>マッシュルーム | 米<br>じゃがいも<br>米粉                    | 油<br>バター<br>オリーブ油      | 687             | 31.2         |      |
| 25木                                                               | ごはん<br>春雨スープ<br>鰯のねぎ酢あんかけ<br>大豆もやしのナムル<br>                     | 牛乳 | 鶏肉<br>まあい                         | 牛乳              | にんじん<br>ほうれんそう                  | しょうが、たけのこ<br>白菜、長ねぎ<br>大豆もやし<br>だいこん               | 米<br>はるさめ<br>片栗粉<br>三温糖             | 油<br>ごま油<br>ごま         | 718             | 31.4         |      |
| 26金                                                               | ビスキュイパン<br>さつま芋のポタージュ<br>フレンチツナサラダ<br>                         | 牛乳 | ツナ                                | 牛乳<br>生クリーム     | にんじん                            | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり、梨<br>レモン果汁                    | 丸パン、薄力粉、<br>上白糖、グラニュー糖、<br>さつまいも    | 油<br>バター               | 702             | 24.2         |      |
| 29月                                                               | チャーハン (五中生徒作品)<br>もずくと冬瓜のスープ<br>鶏肉とイカのじゃがチリソース                                                                                                  | 牛乳 | 豚肉<br>豆腐<br>鶏肉<br>いか              | 牛乳<br>もずく       | ピーマン<br>こまつな<br>さやいんげん          | 長ねぎ、たまねぎ、<br>しいたけ、しょうが、<br>えのきたけ、とうがん、<br>にんにく     | 米<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>三温糖            | 油<br>ごま油               | 672             | 26.9         |      |
| 30火                                                               | 豚すき焼き丼 (ごはん・具)<br>沢煮椀<br>りんご<br>                             | 牛乳 | 豚肉<br>豆腐<br>鶏肉                    | 牛乳              | にんじん<br>こまつな                    | たまねぎ、白菜<br>しょうが、ごぼう<br>たけのこ、長ねぎ<br>りんご             | 米<br>しらたき<br>三温糖<br>片栗粉             | 油                      | 677             | 26.3         |      |
| 小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821                                     |                                                                                                                                                 |    |                                   |                 |                                 |                                                    |                                     |                        | 平均              | 725          | 30.7 |
| ※都合により献立内容が変更になる場合があります。<br>※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。 |                                                                                                                                                 |    |                                   |                 |                                 |                                                    |                                     |                        | 食塩相当量           | 平均           | 2.9g |

9月の献立紹介

★8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。

★26日(金) フレンチツナサラダ

フレンチツナサラダのドレッシングの隠し味に梨を使っています。フルーティーな甘みを感じてみてください。

めざましスイッチ朝ごはん

多摩小平保健所圏域では、食を通じた健康づくりの一環で9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはんにすすめの『まごわやさしい』の食材を使った「こだいらめざましみそ汁」と、不足しがちな鉄分を補う「こまつなマヨネーズ」を市立保育園・小学校・中学校の給食で統一メニューとして提供します。

朝ごはんは1日のはじまりです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、あたま(脳)・おなか(腸)・からだに“めざましスイッチ”を入れましょう。

～給食費会計監査報告についてのお知らせ～

令和6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

小松菜 にんにく なす 白菜キムチ

収穫状況によって、小平市産を提供します

なし ぶどう