



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



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

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			
19金	こまつなマヨトースト 南瓜のチャウダー さつま芋のきな粉スティック  めざましスイッチ朝ごはん	牛乳	ツナ ベーコン きな粉	牛乳 生クリーム	こまつな かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ	食パン じゃがいも 薄力粉 さつまいも 上白糖	油 バター ノンエッグマ ヨネーズ	735	28.3	
22月	丹後のまつぶたずし とうもろこしのすり流し汁 豚肉と大根の炊いたん  京都府郷土料理	牛乳	さば、鶏肉 豆腐、みそ 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん、 さやえんどう、 こまつな、ほうれ んそう	しいたけ、かんぴょ う、れんこん、たまね ぎ、とうもろこし、 しょうが、だいこん	米 三温糖	ごま	709	28.6	
24水	ごはん 春雨スープ 鰯のねぎ酢あんかけ 大豆もやしのナムル 	牛乳	鶏肉 まあじ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが、たけのこ 白菜、長ねぎ 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	718	31.4	
25木	キャロットピラフ インド風ポトフ トマトチーズソースオムレツ	牛乳	ハム 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	とうもろこし、たまね ぎ、キャベツ、セロ リー、にんにく、しょ うが、マッシュルーム	米 じゃがいも 米粉	油 バター オリーブ油	687	31.2	
26金	<u>チャーハン（五中生徒作品）</u> もずくと冬瓜のスープ 鶏肉とイカのじゃがチリソース	牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 いか	牛乳 もずく	ピーマン こまつな さやいんげん	長ねぎ、たまねぎ、ま いたけ、しょうが、え のきたけ、とうがん、 にんにく	米 片栗粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま油	672	26.9	
29月	ビスキュイパン さつま芋のポタージュ フレンチツナサラダ 	牛乳	ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり、梨 レモン果汁、ぶどう	丸パン、薄力 粉、上白糖、グ ラニュー糖、 さつまいも	油 バター	702	24.2	
30火	豚すき焼き丼（ごはん・具） 沢煮碗 りんご 	牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、白菜 しょうが、ごぼう たけのこ、長ねぎ りんご	米 しらたき 三温糖 片栗粉	油	677	26.3	
小平市立学校給食センター Tel 042-3345-2821									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。 ※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

★9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。

★29日（月）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おすすめの『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「こまつなマヨトースト」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