



令和8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		
2 水	ひじきご飯 夏野菜の豚汁 鮭のもみじ焼き 辛子和え	牛乳	油揚げ, 大豆, 豚肉, 豆腐, みそ, さけ	ひじき, 牛乳	にんじん, オクラ, かぼちゃ, ほうれんそう	なす, とうもろこし, だいこん, 長ねぎ, 白菜, もやし	米, 三温糖	油, ごま油, ノンエッグマヨネーズ	726	33.5
3 木	根菜のドライカレー (ごはん・具) 揚げじゃがとベーコンのソテー ぶどう  小平産のぶどう	牛乳	豚肉, 大豆ミート, ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, ごぼう, れんこん, たまねぎ, ぶどう	米, 三温糖, じゃがいも	油, オリーブ油	783	29.3
4 金	五穀ごはん 大根のすまし汁 揚げ豆腐のピリ辛味噌かけ 千草おひたし	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, 油揚げ	牛乳, わかめ	にんじん, ほうれんそう, こまつな	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, しいたけ	米, 雑穀米, 片栗粉, 三温糖, こんにゃく	油, ごま	822	32.0
7 月	ジャージャー麺 (めん・具) 五目スープ 梨  小平産の梨	牛乳	鶏肉, 豆腐, 豚肉, 大豆, 八丁みそ	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, しいたけ, 梨	中華めん, 三温糖, 片栗粉	ごま油	707	35.4
8 火	吹き寄せ栗ご飯 じゃが芋の味噌汁 ししゃも焼き 菊入りおひたし  重陽の節句献立	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	牛乳, わかめ, ししゃも	にんじん, こまつな	たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, 菊花	米, 三温糖, じゃがいも	油, 栗	672	30.9
9 水	油麩の卵とじ丼 (ごはん・具) けんちん汁 わかめサラダ	牛乳	豆腐, 豆乳, 鶏肉, 卵	牛乳, わかめ	にんじん, みつば	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, たまねぎ, きゅうり	米, こんにゃく, さといも, 油麩, 三温糖	ごま油, 油	758	30.2
10 木	丸パン ジュリエンスープ 肉じゃがコロッケ ごぼうサラダ	牛乳	鶏肉, 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ, キャベツ, ごぼう, とうもろこし	丸パン, しらす, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	722	27.4
11 金	担々うどん (めん・つけ汁) いかのスタミナ焼き 冷凍みかん 	牛乳	豚肉, 大豆, かつお節, みそ, いか	牛乳	にんじん, にら	しょうが, にんにく, もやし, とうもろこし, 白菜, 長ねぎ, みかん	うどん, 三温糖	油, ごま, ごま油	729	37.4
14 月	ビスキュイパン ビーンズシチュー フレンチツナサラダ	牛乳	豚肉, 大豆, ツナ	牛乳	にんじん, トマト	しょうが, にんにく, エリンギ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	ミルクパン, 薄力粉, 上白糖, グラニュー糖, じゃがいも, 三温糖	バター, 油	702	27.6
15 火	しょうめし うち豆汁 わかさぎのかりと揚げ 小松菜の香味和え  滋賀県郷土料理	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豆腐, うち豆, みそ	牛乳, わかさぎ	にんじん, こまつな	しいたけ, ごぼう, かぶ, 長ねぎ, しょうが, 黄パプリカ, きゅうり, にんにく	米, さといも, 片栗粉, 黒砂糖, 三温糖	油, ごま	718	30.1
16 水	ごはん  小平めざまし味噌汁 鰹のコロコロ揚げ ゴーヤチャンプルー (五中生徒作品) めざましスイッチ朝ごはん	牛乳	生揚げ, かまぼこ, かつお節, みそ, かつお, 豚肉, 豆腐, 卵	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	ごぼう, とうがん, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, にんにく, ゴーヤ	米, じゃがいも, 米粉, 片栗粉, 三温糖	ごま, 油	782	38.8
17 木	ベーコンピラフ チキンのトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳	ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ, 大豆	牛乳	ピーマン, にんじん, トマト	たまねぎ, しょうが, にんにく, マッシュルーム, えだまめ, とうもろこし, キャベツ	米, じゃがいも, 米粉, 三温糖	油, オリーブ油	679	31.4
18 金	中華丼 (ごはん・具) もずくと冬瓜のスープ 大根のごまキムチ和え	牛乳	鶏肉, 豆腐, 豚肉, うずら卵, えび, ほうたて	牛乳, もずく	こまつな, にんじん, チンゲンサイ	しょうが, えのきたけ, とうがん, 長ねぎ, にんにく, たけのこ, たまねぎ, だいこん, きゅうり, 白菜キムチ	米, 片栗粉	ごま油, 油, ごま	679	27.8

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー	たんぱく質	
			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			(kcal)
24 木	ごはん お月見汁 鯖の野菜あんかけ お月見団子  十五夜献立	牛乳	鶏肉, かまぼこ, さわか, 豆腐	牛乳	にんじん, こまつな, だいこん葉	だいこん, たまねぎ, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ	米, 片栗粉, 三温糖, 上新粉, 白玉粉, 上白糖	油	819	31.2	
25 金	ごはん 沢煮椀 鯖の竜田揚げ (五中生徒作品) 野菜のおかか和え 	牛乳	豚肉, さば, かつお節	牛乳	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, もやし	米, 上新粉, 片栗粉	油	742	31.6	
28 月	こまつなマヨトースト コーンスープ コロコロポテトサラダ  めざましスイッチ朝ごはん	牛乳	ツナ, ベーコン	牛乳, 生クリーム	こまつな, にんじん	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, レモン果汁	無塩食パン, 片栗粉, じゃがいも, 三温糖	ノンエッグマヨネーズ, 油	734	30.0	
29 火	ミートソーススパゲティ (めん・ソース) 大葉とチーズのささみフライ りんご 	牛乳	豚肉, 大豆, 鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん, トマト, しそ	たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, にんにく, セロリー, りんご	スパゲティ, 三温糖, 薄力粉, パン粉	油	813	42.1	
30 水	ごはん 豆乳の白湯スープ 回鍋肉 白菜ナムル	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	にんにく, しょうが, たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, 白菜, きゅうり, もやし	米, 三温糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま	686	27.5	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。 小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821 ※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	737	31.9
									食塩相当量	平均	2.9g

9月の献立紹介

★8日（火）重陽の節句献立

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」といい、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で、長寿や無病息災を願い、菊の花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、秋に採れるナスを食べたりする風習もあります。

★15日（火）滋賀県郷土料理

「しよいめし」は、しょうゆとだし汁で炊き上げる滋賀県の郷土料理です。お祭りの時に食べられていたことから、「わっしよい」の「しよい」から「しよいめし」と名付けられたといわれています。学校給食によく登場する「うち豆汁」も滋賀県の郷土料理です。また、「わかさぎのかりんと揚げ」に使用しているわかさぎは、滋賀県産です。ぜひ味わって食べてみてください。

★24日（木）十五夜献立

今年の十五夜は9月25日です。給食では、一つ一つ丸めた団子に、手作りのみたらしあんをかけた「お月見団子」を提供します。また、お月見汁には月見型かまぼこを入れます。少し早い十五夜を、給食で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」食材を使った「こだいらめざまし味噌汁」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7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、右の二次元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）



6月実施 残食調査結果

残食率が低かった
上位3校を紹介します！

- ☆1位 小平第一中学校
- ☆2位 小平第二中学校
- 上水中学校

今月の小平産

小松菜

梨

ぶどう

小平産の食材は、収穫状況により変更となる場合があります。