

9月 こんだてひょう



令和8年9月1日

小平市立上宿小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2水	あしたば あげパン		ポークビーンズ キャベツとベーコンのサラダ	牛乳, だいず ぶたにく, ベーコン	あしたばパン あぶら, さとう じゃがいも	セロリ, たまねぎ にんじん, キャベツ, コーン, ブロッコリー	623 24.6 2.4
3木	ガーリック ライス		ホキのみそマヨネーズやき リヨネーズポテト ミネストローネスープ	牛乳, ホキ みそ, ベーコン とりにく	七分つき米 あぶら, あぶら パンこ じゃがいも バター	にんにく, たまねぎ パセリ, パセリ にんじん, キャベツ ホールトマト かぼちゃ, ズッキーニ	549 24.8 2.3
4金	上海 やきそば		にらたまスープ フルーツポンチ	牛乳, いか ぶたにく, とりにく とうふ, たまご	ちゅうかめん あぶら, でんぷん さとう	にんじん, たまねぎ キャベツ, たけのこ しめじ, チンゲンサイ にら, みかんゼリー みかんかん, りんごかん ももかん, パインかん	516 23.3 2.2
7月	ごはん		チキンアドボ 中華スープ 春雨サラダ	牛乳, とりにく	七分つき米 あぶら, さとう でんぷん はるさめ, ごま	にんにく, しょうが たまねぎ, パプリカ ピーマン, にんじん しめじ, ねぎ, チンゲンサイ キャベツ, もやし, コーン こまつな	570 22.2 2.4
8火	しょうゆ ラーメン		パリパリひじき 野菜のレモン酢あえ	牛乳, ぶたにく わかめ うずらたまご ひじき, チーズ	ちゅうかめん あぶら, さとう ごま はるまきのかわ こむぎこ	にんにく, しょうが にんじん, ねぎ, きくらげ はくさい, こまつな キャベツ, コーン, レモン	585 23.8 3.4
9水	いろいろ米 ピラフ		タンドリーフィッシュ こふきいも トマトと卵のスープ	牛乳, とりにく サメ, ヨーグルト ぶたにく, たまご	七分つき米 いろいろ米 あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ, にんじん, コーン にんにく, しょうが, セロリ トマト, こまつな	551 27.0 2.2
10木	こまかつ トースト		ベーコン煮 こだいらのなし *めざましスイッチ朝ごはん	牛乳, ツナ ベーコン うずらたまご	パン, あぶら じゃがいも	たまねぎ, こまつな にんじん, キャベツ だいこん, ブロッコリー なし	550 24.5 2.4
11金	うめこぶ 茶漬け		鮭の塩焼き おひたし 肉じゃが炒め煮	牛乳, じゃこ こんぶ, さけ ぶたにく こうやどうふ だいず	七分つき米, ごま じゃがいも あぶら, さとう	うめぼし, こまつな キャベツ, にんじん たまねぎ, 糸こんにゃく	578 31.4 3.2
14月	ミルクパン		豆腐のミートグラタン ビーフンと野菜のスープ	牛乳, だいず とうふ, ぶたにく チーズ, とりにく	パン, あぶら ビーフン	たまねぎ, エリンギ にんじん, もやし, キャベツ こまつな, 生しいたけ, ねぎ	569 28.8 2.5
15火	ごはん		ししゃもの南蛮漬け ホイコーロー 大根と水菜のサラダ	牛乳, ししゃも ぶたにく, みそ	七分つき米 さとう, あぶら でんぷん, ごま	ねぎ, にんにく, しょうが にんじん, たけのこ 生しいたけ, キャベツ たまねぎ, チンゲンサイ だいこん, みずな, きゅうり	554 23.4 1.7
16水	やきとりどん		こだいらめざましみそ汁 くだもの(オレンジ) *めざましスイッチ朝ごはん	牛乳, とりにく とうふ, かまぼこ わかめ けずりぶし, みそ	七分つき米 あぶら, さとう でんぷん じゃがいも, ごま	しょうが, にんじん 糸こんにゃく, ねぎ ピーマン, ごぼう, とうがん たまねぎ, えのきたけ こまつな, オレンジ	549 22.5 2.0

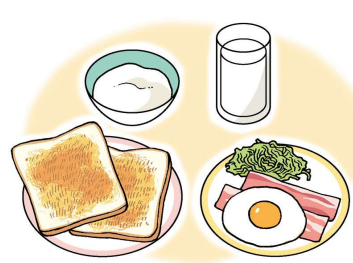
17 木	きびごはん	 カレー肉豆腐 梅おかかサラダ	牛乳,ぶたにく とうふ けずりぶし	七分つき米,もちき び,あぶら,さとう, でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,にんじん,しめじ こまつな,ブロッコリー,キャ ベツ,もやし,うめぼし	549 25.0 1.8
18 金	マーボー スパゲッティ	 ごまドレッシングサラダ さつまいものブラウニー	牛乳,だいず とうふ,ぶたにく みそ,わかめ たまご とうにゅう	スパゲティ あぶら,さとう でんぷん ねりごま,ごま こむぎこ さつまいも	にんにく,しょうが 生しいたけ,にんじん たまねぎ,ピーマン たけのこ,キャベツ,もやし	657 26.7 2.0
24 木	菜めし	 豆あじの野菜あんかけ いかと野菜のうま煮	牛乳,わかめ あじ,いか なまあげ とりにく うずらたまご	七分つき米,ごま でんぷん こむぎこ,あぶら さといも,さとう	こまつな,しょうが にんにく,たまねぎ にんじん,ピーマン えのきたけ,ごぼう だいこん,こんにゃく ほししいたけ	584 27.0 1.7
25 金	ぞうすい 十五夜	 生あげと豚肉のいためもの お月見団子	牛乳,えび とりにく,たまご ぶたにく なまあげ	七分つき米 でんぷん,あぶら さとう しょうしんこ しらたまこ	にんじん,だいこん,しめじ ねぎ,こまつな,にんにく しょうが,なす,キャベツ たまねぎ,チンゲンサイ	639 27.1 2.0
26 土	カレー ライス	 ひじきサラダ くだもの(かき)	牛乳,ぶたにく ひよこまめ ひじき,だいず	七分つき米 じゃがいも あぶら,こむぎこ さとう	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,かき	655 22.4 2.0
29 火	あき 秋の香り ごはん	 さんまのねぎみそ焼き ぱりぱりきゅうり 野菜たっぷり汁	牛乳,さんま みそ,あぶらあげ とりにく,とうふ	七分つき米 もち米 さつまいも,ごま さとう	にんじん,しめじ,こまつな ねぎ,きゅうり,だいこん はくさい,生しいたけ	592 26.3 2.2
30 水	ごまだれ サラダうどん	 マーボーじゃが こだいらのぶどう	牛乳,みそ わかめ,ツナ ぶたにく	うどん,ごま ねりごま,さとう じゃがいも あぶら,でんぷん	にんにく,しょうが きゅうり,にんじん キャベツ,ぶどう	549 21.6 3.7

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳のエネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

めざましスイッチ朝ごはん

多摩小平保健圏域では、食を通し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、朝ごはんにもおすすめの、「まごはやさしい」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日の始まりです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、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。

