



令和7年度9月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 月	ネギチャーハン とりのからあげ はるさめスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,なると, 鶏肉,豆腐	七分つき米,ごま,油, さとう,でんぷん, 上新粉,はるさめ	にんじん,長ねぎ,万能ねぎ, にんにく,しょうが,レモン,小松菜	639 kcal 27.4 g 2.5 g
2 火	コーンピラフ カレービーンズ やさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ハム, 大豆,ベーコン	七分つき米,油,バター, でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, グリーンピース,にんにく, えのきたけ,小松菜	590 kcal 21.6 g 2.9 g
3 水	たんたんめん ぼうぎょうざ なし こだいらさん	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,みそ,ツナ	中華めん,油, ごま,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, 長ねぎ,ホールコーン,キャベツ, にら,なし	655 kcal 27.3 g 3.2 g
4 木	キムチチャーハン やさいチップス わかめスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,わかめ, 鶏肉,豆腐	七分つき米,油,ごま, じゃがいも,でんぷん, さつまいも	にんじん,はくさいキムチ,長ねぎ, れんこん,かぼちゃ,たまねぎ, 万能ねぎ	582 kcal 21 g 2.2 g
5 金	くろまめごはん さけのちゃんちゃんやき じゃがいものきんぴら いなかじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,黒豆, 鮭,みそ	七分つき米,もち米,ごま, 油,さとう,じゃがいも, 糸こんにゃく,板こんにゃく	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ピーマン,ごぼう,だいこん, えのきたけ,長ねぎ,小松菜	594 kcal 26.7 g 2.8 g
8 月	ツナのたきこみごはん やきししゃも ごまあえ とうにゅうスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナ,ししゃも, 鶏肉,豆腐,豆乳	七分つき米,ごま, さとう,油,はるさめ	たけのこ,干しいたけ, ほうれん草,キャベツ, もやし,たまねぎ,小松菜,しめじ	627 kcal 29.6 g 2.9 g
9 火	きくのかずし たらとじゃがいものあげに さわにわん ちょうようのせつく	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,油揚げ,たら	七分つき米,さとう,油, でんぷん,じゃがいも, 糸こんにゃく	きくの花,しめじ,れんこん, しょうが,たまねぎ,ピーマン, 長ねぎ,ごぼう,にんじん, さやえんどう,小松菜,だいこん	586 kcal 23.7 g 2.8 g
10 水	カレーチーズトースト とうがんとりにくのスープ みずなサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,チーズ,鶏肉	パン,バター,油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,しょうが,とうがん, もやし,生しいたけ,キャベツ, きゅうり,水菜	552 kcal 26.5 g 3.2 g
11 木	きびごはん ごまござかな にくじゃが みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,わかさぎ,豚肉, 高野豆腐,わかめ,みそ	七分つき米,もちきび, 小麦粉,でんぷん,ごま, 油,さとう,じゃがいも, 板こんにゃく	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,小松菜	610 kcal 22.9 g 2.1 g
12 金	はっぼうめん じゃがチーズもち ぶどう こだいらさん	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,えび,豚肉,いか, うずら卵,チーズ	蒸し中華めん,でんぷん, さとう,じゃがいも,油	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,たけのこ,干しいたけ, はくさい,小松菜,ぶどう	606 kcal 27.4 g 3.0 g

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために



夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんを
よくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

16 火	ごはん コロケ ひじきに なすのみそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,大豆, 干ひじき,さつま揚げ, 油揚げ,わかめ,みそ	七分つき米,じゃがいも, 油,マッシュポテト, 小麦粉,パン粉, 糸こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん, ごぼう,なす,長ねぎ	657 kcal 22.5 g 3.0 g
17 水	ペンネアマトリチャーナ イタリアンサラダ チェンチ イタリアリょうり	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ベーコン, チーズ,卵	ペンネ,さとう,小麦粉, バター,強力粉,油	にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,たまねぎ,ホールトマト, パセリ,キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,黄ピーマン,レモン	676 kcal 22 g 2.4 g
18 木	マーボーどうふどん たまごスープ だいずとかえりのあげに	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, 鶏肉,卵,大豆,かえり	七分つき米,油,さとう, でんぷん,さつまいも, ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら, 干しいたけ,たけのこ,たまねぎ, にんじん,もやし,小松菜	709 kcal 28.8 g 2.6 g
19 金	ガーリックライス なすのミートグラタン ポテトスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,チーズ	七分つき米,油, じゃがいも,小麦粉, マカロニ	にんにく,たまねぎ,なす,にんじん, ホールトマト,マッシュルーム, キャベツ,パセリ	627 kcal 23.2 g 2.5 g
22 月	ちゅうかなめし さわらのピリからあげ ビーフンスープ	は っ こ う に ゆう	牛乳,豚肉,さわら,鶏肉	七分つき米,さとう, でんぷん,上新粉,油, ビーフン	たけのこ,にんじん, 生しいたけ,小松菜, しょうが,長ねぎ	575 kcal 25.7 g 2.5 g
24 水	ぶたキムチどん わかめいりやさいスープ ぶどう	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐	七分つき米,油, さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,はくさい,はくさいキムチ, にら,だいずもやし,長ねぎ, もやし,ぶどう	588 kcal 24.8 g 3.0 g
25 木	あきのかおりごはん とりにくのしおこじやき もやしとこまつなの からししょうゆあえ こだいらめざましみそしる 	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,昆布,鶏肉,豆腐, かまぼこ,わかめ, かつお節,みそ	七分つき米,さつまいも, 油,ごま,じゃがいも	にんじん,しめじ,さやいんげん, もやし,小松菜,ごぼう,とうがん, たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	559 kcal 28.2 g 2.7 g
26 金	あげぱん コールスローサラダ カレーコンソメスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉	パン,油,さとう, マヨネーズタイプ, じゃがいも	キャベツ,きゅうり,ホールコーン, にんじん,たまねぎ,パセリ	550 kcal 19.3 g 2.5 g
29 月	こまつなマヨトースト  ごまドレッシングサラダ キャベツのスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナ,わかめ,鶏肉	パン,マヨネーズタイプ, 油,さとう,ごま, スパゲッティ	たまねぎ,小松菜,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,しょうが, にんにく,もやし, にんじん,生しいたけ	578 kcal 24.6 g 2.8 g
30 火	わかめごはん さかなのみそマヨネーズ もやしのさっぱりあえ すましじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,わかめ, メルルーサ,茎わかめ, 豆腐,なると,昆布	七分つき米,ごま, マヨネーズタイプ,さとう	もやし,えのきたけ,長ねぎ	537 kcal 26.4 g 3.0 g

【9月はめざましスイッチ朝ごはん月間】

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もおすすめの、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。

【今月の地場野菜】

こまつな ピーマン なす とうがん
たまねぎ かぼちゃ じゃがいも きゅうり
しいたけ 白菜キムチ なし ぶどう