

令和8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)
2 水	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,豚こま	七分つき米,バター, でんぷん,じゃがいも, 米サラダ油	たまねぎ,にんじん,冷凍ホールコーン, 冷凍グリンピース,にんにく, 生しいたけ,小松菜	603 kcal 23.6 g 2.3 g
3 木	はっぼうめん じゃがチーズもち ぶどう	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,冷凍むきえび, 豚肉,いか, うずらの卵,チーズ	中華めん,米サラダ油, でんぷん,三温糖, 純粹ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, たけのこ,生しいたけ, はくさい,小松菜,ぶどう	593 kcal 29.1 g 2.5 g
4 金	ごはん ほくほくコロケ いそに なすのみそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,大豆, 芽ひじき,さつま揚げ, 油揚げ,乾燥わかめ, 赤みそ,白みそ	七分つき米,じゃがいも, 米サラダ油, マッシュポテト,小麦粉, 生パン粉,ソフトパン粉, 糸こんにゃく,三温糖	たまねぎ,にんじん,ごぼう,なす,長ねぎ	656 kcal 21 g 2.6 g
7 月	ツナのたきこみごはん やしししゃも ごまあえ ごまとうにゅうスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナレトルト, ししゃも,鶏肉, 木綿豆腐,無調整豆乳	七分つき米,しろいりごま, 白ねりごま,三温糖, 米サラダ油,緑豆はるさめ	にんじん,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	638 kcal 28.2 g 2.8 g
8 火	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, さけ切り身,白みそ	七分つき米,もち米, しろいりごま,三温糖, じゃがいも,米サラダ油, 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	610 kcal 28.5 g 2.6 g
9 水	たんたんめん ぼうぎょうぎ なし	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,赤みそ, ツナレトルト	中華めん,米サラダ油, 純粹ごま油,白ねりごま, ごま,ぎょうぎの皮	にんにく,しょうが,もやし, 小松菜,長ねぎ,冷凍ホールコーン, キャベツ,にら,なし	649 kcal 26.9 g 2.9 g
10 木	きっかずし たらとじゃがいものあげに さわにわん 重陽の節句	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,油揚げ,たら	七分つき米,三温糖, でんぷん,じゃがいも, 米サラダ油, 板こんにゃく,糸こんにゃく	きくの花,しめじ,れんこん, にんじん,しょうが,たまねぎ, ピーマン,長ねぎ,ごぼう, さやえんどう,小松菜,だいこん	578 kcal 21.8 g 3.0 g
11 金	こまツナマヨトースト ごまドレッシングサラダ キャベツととりにくのスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナレトルト, 乾燥わかめ,鶏もも肉	食パン,米サラダ油, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖,しろいりごま, 白ねりごま,純粹ごま油, カットスパゲッティ	たまねぎ,小松菜,キャベツ, きゅうり,冷凍ホールコーン,しょうが, にんにく,もやし,にんじん,生しいたけ	557 kcal 25 g 3.1 g
14 月	こだいらかてうどん てんぷら なし	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,昆布,油揚げ, メルルーサ,鶏卵	生めん,三温糖,小麦粉, 上新粉,米サラダ油	長ねぎ,キャベツ,もやし, ほうれん草,にんじん, 西洋かぼちゃ,なし	623 kcal 24.6 g 2.2 g
15 火	カレーチーズトースト とうがんととりにくのスープ みずなサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉, ピザチーズ,鶏肉	食パン,米サラダ油, バター,純粹ごま油, 三温糖	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	551 kcal 29.2 g 2.9 g

16 水	ごはん にくどうふ すのもの	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 無調整豆乳,乾燥わかめ	七分つき米,米サラダ油, 上白糖,でんぷん,三温糖	にんじん,たまねぎ,エリンギ, 小松菜,水菜,長ねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり	570 kcal 24.2 g 1.6 g
17 木	ちゅうかなめし さわらのピリからあげ ビーフンスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,さわら, 鶏肉,木綿豆腐	七分つき米,純粋ごま油, 米サラダ油,三温糖, でんぷん,上新粉, 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	604 kcal 28.5 g 2.3 g
18 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 うに ゆう	牛乳,豚肉, ピザチーズ,豚肉	七分つき米,オリーブ油, 米サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,ツイストマカロニ	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 2.6 g
24 木	ネギチャーハン とりのからあげ はるさめスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,なると, 鶏肉,木綿豆腐	七分つき米,米サラダ油, しろいりごま, 純粋ごま油,三温糖, でんぷん,小麦粉, 緑豆はるさめ	にんじん,長ねぎ,こねぎ, にんにく,しょうが,レモン,小松菜	634 kcal 27.2 g 2.5 g
25 金	マジェンバ こまつなとツナのおひたし つきみだんご	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉, ツナレトルト,絹ごし豆腐	生めん,米サラダ油, でんぷん,三温糖, 純粋ごま油,上新粉, 白玉粉,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん, にんにく,しょうが,たまねぎ, トマト,生しいたけ,長ねぎ, 小松菜,西洋かぼちゃ	621 kcal 24.2 g 2.6 g
28 月	ぶたキムチどん わかめいりやさいスープ やさいチップス	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉, 乾燥わかめ, 鶏肉,木綿豆腐	七分つき米,米サラダ油, 三温糖,でんぷん, じゃがいも,さつまいも	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,れんこん,西洋かぼちゃ	699 kcal 26 g 2.8 g
29 火	あきのかおりごはん とりにくのしおこうじやき 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 うに ゆう	牛乳,昆布,鶏肉, 木綿豆腐,白みそ, 板なしかまぼこ, 乾燥わかめ,赤みそ	七分つき米,さつまいも, 米サラダ油, しろいりごま,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 26.9 g 2.6 g
30 水	あげパン コールスローサラダ カレーコンソメスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉	コッペパン,グラニュー糖, 米サラダ油,三温糖, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,にんじん, たまねぎ,パセリ	563 kcal 20.6 g 2.4 g

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

【今月の地場野菜】

こまつな じゃがいも
しいたけ ぶどう
なす ピーマン なし
はくさいキムチ きゅうり
かぼちゃ とうがん



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする



② 朝ごはんを必ず食べる



③ トイレに行く



【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。