



9月のこんだて



家庭数

小平市立小平第十小学校
校長 山 縣 弘 典

令和7年度

日	曜日	しゅしゅく	の み も の	おかず	お も な 材 料			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)、 塩分(g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品		
新学期の給食は2日から始まります。ランチョンマット、給食当番着を持ってきてください。給食の前は手洗いを忘れずにしましょう！ さて、夏休みは「いつもより夜遅くまでおきていた」朝起きるのが遅くなって「朝ご飯をちゃんと食べていなかった」など、生活リズムが乱れていた人はいませんか？ 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「こまつナマヨトースト」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。									
2	火	和風スープパゲティ		からしあえ ブルーベリーヨーグルトケーキ 	ぎゅうにゅう、とりこ、いか、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、なたね油、かたくりこ、さとう、さとう、ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、えのき、キャベツ、こまつな、だいこん、ブルーベリー	619 24.1 2.2	【十小ブルーベリーヨーグルトケーキ】 十小でとれたブルーベリーを使って作ります。夏休み中、用務員さんが摘み取ってくれました。
3	水	ポークカレー		海藻サラダ ぶどう(小平産) 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、海藻ミックス	しちぶつきまい、なたね油、じゃがいも、こむぎこ、なたね油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ぶどう	596 17.4 2	【小平ぶどう】 小平市でとれたぶどうを農家さんに納品していただきます。
4	木	コッペパン		ホキフライ コールスロー こだいらめざましスープ 	ぎゅうにゅう、ホキ、ベーコン、あおだいず	コッペパン、こむぎこ、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、なたね油、なたね油、さとう、ノンエッグマヨネーズ、なたね油	にんにく、キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、セロリ、だいこん、こまつな	555 26.0 3.2	【こだいらめざましスープ】 具沢山の「こだいらめざましスープ」です。ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜、青大豆を使っています。
5	金	わかめごはん		焼きししゃも 切り干し大根の炒め煮 こだいらめざましみそ汁 	ぎゅうにゅう、炊込みわかめ、ししゃも(生干し)、あぶらあげ、とうふ、かまぼこ、なまわかめ、おかか削り、みそ	しちぶつきまい、ごま、なたね油、さとう、なたね油、じゃがいも、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、えのき、とうがん、ねぎ、こまつな	537 21.8 2.7	【こだいらめざましみそ汁】 今月の給食で、市立保育園・小学校・中学校給食で「こだいらめざましみそ汁」を提供しています。
8	月	ご飯 ひじきふりかけ		いかのチリソース 中華風コンスープ	ぎゅうにゅう、ひじき、おかか削り、いか、とりにく、たまご	しちぶつきまい、さとう、ごま、こめこ、なたね油、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、北海道、ホールコーン、こまつな	586 25.1 2.1	【ひじきふりかけ】 給食室手作りのふりかけです。もどしたひじきに調味料を加え加熱しています。
9	火	ごはん		鱈の竜田揚げ 菊花おひたし そうめん汁	ぎゅうにゅう、さわら、ちんちん、小菊	しちぶつきまい、かたくりこ、こむぎこ、なたね油、さとう、そうめん	しょうが、こまつな、もやし、えのき、きくのはな、にんじん、しめじ、ねぎ	531 22.1 2.2	【重陽の節句】 五節句のひとつである重陽の節句にあわせました。菊の花をいれたおひたし、菊型のかまぼこをいれたそうめん汁です。
10	水	こまつナマヨトースト		鶏肉とポテトのクリーム煮 こんにやくサラダ 	ぎゅうにゅう、ツナレトルト、ベーコン、とりにく、ちょうりょうぎゅうにゅう、なまクリーム	しょくパン、なたね油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダこんにやく、さとう	たまねぎ、こまつな、セロリ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	598 21.7 2.8	【こまつナマヨトースト】 今月の給食で、市立保育園・小学校・中学校で「こまつナマヨトースト」を提供しています。
11	木	麻婆丼		空芯菜の炒め物 なし(小平産) 	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、テンメンジャン、レンズまめ	しちぶつきまい、なたね油、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にんじん、にら、くうんさい、もやし、なし	532 22.3 2.1	【空芯菜(くうんさい)】 小平市内でとれてものを使っています。茎の中芯が空洞のつる性の野菜です。
12	金	きびごはん		もうかさめの香味ソース キャベツの梅あえ いなかじる	ぎゅうにゅう、もうかさめ	しちぶつきまい、きび、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、なたね油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、うめぼし、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	564 20.9 2.5	【もうかさめの香味ソース】 東北地方で食されているもうかさめは、身が淡いピンク色の魚です。
13	土	スパゲッティミートソース		キャベツときゅうりのサラダ オレンジマフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ピザチーズ	スパゲッティ、オリーブオイル、なたね油、ホットケーキミックス、さとう、マーマレード	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース	640 23.7 2	【土曜日ですが給食あります。】 じっくり煮込んだミートソースを作ります。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。

日曜日	曜日	しゅしよく	の み も の	おかず	お も な 材 料 さいりょう			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品 からだ	おもにエネルギーの ものになる食品 しよくりん	おもに体の調子を整える ものになる食品 からだ ちようし ととの		
17	水	たきこみごはん		金時豆の甘煮 豚汁	ぎゅうにゅう、とり にく、きんときまめ、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	しちぶつきまい、もち ごめ、なたね油、い とこんにゃく、さとう、 じゃがいも	にんじん、ごぼう、ほし しいたけ、だいこん、 ねぎ、こまつな	547 23.3 2.6	【金時豆の甘煮】 金時豆をコトコト煮 込んで甘煮を作りま す。
18	木	しょうゆつけめん		キャベツのおひたし 大豆とかえりの揚げ煮	ぎゅうにゅう、ぶたに く、なると、だいず、か えり	チャンポンめん、なた ね油、ごまあぶら、な たね油、さとう、かた くりこ、じゃがいも、ご ま	にんにく、しょうが、 ねぎ、にんじん、もや し、にら、キャベツ、 こまつな	607 27.4 4.1	【しょうゆつけめん】 人気メニューのつけ めんです。しっかりと だしをとったつけ汁 にめんをつけていた できます。
19	金	鶏飯		きびなごのからあげ カリカリ油揚げサラダ	ぎゅうにゅう、たま ご、とりにく、きびな ご、あぶらあげ	しちぶつきまい、さ とう、なたね油、かた くりこ、こむぎこ、ご まあぶら	ほししいたけ、しょう が、万能ねぎ、だい こん、キャベツ、き ゅうり、にんじん、 たまねぎ	566 26.2 2.4	【鶏飯】 奄美大島の郷土料 理です。しっかりと鶏 からだしをとり、お 茶漬けのようにして 食べます。
22	月	回鍋肉井		冬瓜と卵のスープ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう、み そ、テンメンジャン、 ぶたにく、とりにく、 たまご、かんでんかん	しちぶつきまい、な たね油、ごまあぶら、 かたくりこ、さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャ ベツ、チンゲンサイ、 とうがん、しめじ、 こまつな、パイン (缶)、りんご(缶)	604 23.9 1.8	【とうがんとたまご のスープ】 小平市内でとれた とうがんを使いま す。冬までもつと いわれるため冬の 瓜と書く夏野菜 です。
24	水	シュガートースト		ポークビーンズ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう、ペ ーコン、ぶたにく、 だいず	しよくパン、バター、 マーガリン、さ とう、グラニュー 糖、なたね油、 じゃがいも、さ とう、ごまあぶら	にんにく、セロリ、 たまねぎ、にん じん、さやいんげ ん、キャベツ、 きゅうり、にん じん	559 23.4 3.1	【シュガートース ト】 人気のシュガート ーストです。食 パンにマーガ リン、上白糖、 グラニュー糖を まぜたものを 塗り焼きあ げます。
25	木	豚キムチ丼		サーラータン さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、とりにく、 とうふ、たまご	しちぶつきまい、 なたね油、かた くりこ、さつまい も、さとう、 ノンエッグマヨ ネーズ	にんにく、しょう が、たまねぎ、 にんじん、キャ ベツ、ねぎ、に ら、はくさいキ ムチ、ほししい たけ、こまつ な、きゅうり、 ホールコーン	587 22.6 2.5	【サーラータン】 酢の酸味、こし ょうの辛みある スープです。
26	金	ガーリックライス		ポテトのマヨネーズ焼き トマトスープ	ぎゅうにゅう、 ピザチーズ、豚 こま肉	しちぶつきまい、 オリーブオイル、 じゃがいも、 ノンエッグマ ヨネーズ、マ カロニ	にんにく、たま ねぎ、パセリ、 ホールコーン、 セロリ、にん じん、ホール トマト	554 18.6 2	【トマトのスー プ】 トマトの酸味 がさっぱりした スープです。
29	月	昆布茶漬け		とり天 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 塩吹き昆布、 とりにく	しちぶつきまい、 ごま、こむぎこ、 なたね油、ごま、 さとう	にんにく、しょう が、にんじん、 こまつな、キャ ベツ、だいこん	570 23.3 2	【昆布茶漬け】 昆布と削り節で だしをしっかりと 作る昆布茶漬け は、塩加減が少 なくともだし のきいたおい しいお茶漬けに なります。
30	火	カレーつけうどん		茎わかめの中華あえ 鬼まんじゅう	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、かま ぼこ、くきわか め、ちようり ようぎゅうに ゅう	れいとううどん、 なたね油、かた くりこ、さとう、 ごまあぶら、ご ま、さつまいも、 こむぎこ	にんじん、たま ねぎ、ねぎ、 こまつな、 きゅうり、 だいこん	628 20.5 2.4	【カレーつけ うどん】 新メニューの つけうどん です。麺を別 配食します ので、のび ずに提供でき ます。

※イラスト等出典元：健康社食育フォーラム 少年食育新聞社2025

★今月の地場野菜★

くうしんさい

とうがん



こまつな

ぶどう

なし



ブルーベリー



