



9月のこんだて

家庭数

小平市立小平第十小学校

校長 細 萱 希 彦

令和8年度

日	曜日	しゅしょく	の み も の	おかず	お も な 材 料			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)、 食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
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)め(こ)ま(わ)かめ(や)さい(さ)かな(し)いたけ(い)も】の食材を使った「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。 めざまし スイッチ 朝ごはん									
1	火	白ごまタンタンうどん	牛乳	大学芋	いんようぎゅうにゅう、とり、に、く、やき、ちくわ、白みそ	うどん、なたね油、ねりごま、さつまいも、さとう、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	593 20.6 2.3	【ごま】 主な成分は脂質です。無機質では、カルシウムや鉄分、亜鉛を含んでいます。効果的に摂取するには、すりごまにして食べるとよいです。
2	水	こまつナマヨトースト めざまし スイッチ 朝ごはん	牛乳	ポトフ ぶどう(小平産のぶどうです) 	いんようぎゅうにゅう、ツナレトルト、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー、あげボール	しよくパン、なたね油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、セロリ、にんじん、かぶ、キャベツ、ぶどう	545 22.0 2.6	【こだいらめざまし献立】 今月は、めざましスイッチ朝ごはん月間です。市内統一レシピの「こまつナマヨトースト」を作ります。
3	木	わかめごはん めざまし スイッチ 朝ごはん	牛乳	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	いんようぎゅうにゅう、炊込みわかめ、ししゃも、あぶらあげ、とうふ、蒸しかまぼこ、なまわかめ、おかか削り、赤みそ、白みそ	しちぶつきまい、ごま、なたね油、さとう、じゃがいも	きりばしだいこん、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	535 20.6 2.7	【こだいらめざましみそ汁】 めざましスイッチ朝ごはん第二弾の「こだいらめざましみそ汁」を提供します。野菜たっぷり、減塩でもおいしいみそ汁です。
4	金	五目まぜずし	牛乳	とり天 けんちん汁	いんようぎゅうにゅう、冷凍えび、あぶらあげ、高野豆腐、とり、に、く、とうふ	しちぶつきまい、さとう、こむぎこ、なたね油、こんにゃく、じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん、にんにく、しょうが、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	623 27.3 3.3	【とり天】 「とり天」は大分県の郷土料理です。にんにくやしょうゆで下味をつけ、小麦粉をまぶして揚げています。
7	月	豚キムチ丼	牛乳	春雨スープ 小平梨 	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、に、く	しちぶつきまい、なたね油、かたくりこ、ごま、あぶら、緑豆はるさめ	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、しめじ、チンゲンサイ、なし	537 19.4 2.3	【小平梨】 小平市でとれた梨です。豊水を予定しています。
8	火	スパゲッティミートソース	牛乳	フレンチサラダ オレンジブルーベリーマフィン	いんようぎゅうにゅう、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、さとう、ホットケーキミックス	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、冷凍ホールコーン、みかんジュース、ブルーベリー	617 23.6 1.9	【オレンジブルーベリーマフィン】 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。
9	水	おかかごはん	牛乳	さけのごまみそ焼き 菊花おひたし そうめん汁	いんようぎゅうにゅう、おかか削り、さけ、白みそ、ちらしかまぼこ	しちぶつきまい、さとう、ごま、ねりごま、そうめん	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、えのき、きくのはな、にんじん、しめじ、ねぎ、おかわかめ	545 26.7 2.8	【重陽の節句】 9月9日、五節句のひとつである重陽の節句にあわせました。菊花をうかべたお酒を飲んで長寿を祝うとされています。
10	木	鶏飯	牛乳	きびなごのからあげ 水菜とキャベツのサラダ	いんようぎゅうにゅう、たまご、とり、に、く、きびなご	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、キャベツ、みずな、こまつな、にんじん、たまねぎ	537 24.9 2.5	【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。
11	金	きなこトースト	牛乳	ポークビーンズ ハニーサラダ	いんようぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ぶたにく、だいた	しよくパン、マーガリン、さとう、なたね油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、冷凍ホールコーン	595 24.6 2.5	【きなこトースト】 きなこは大豆から作られています。大豆は、様々な食品へと加工されます。
12	土	高野豆腐とツナの甘辛丼(NEW)	牛乳	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 和風大根サラダ	いんようぎゅうにゅう、ツナレトルト、高野豆腐、赤みそ、白みそ、おかか削り	しちぶつきまい、なたね油、さとう、じゃがいも、ごま、あぶら、なたね油	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、きゅうり、だいこん	576 22.6 3.1	【新メニュー】 高野豆腐とツナを甘辛く味付けをしています。肉を使わずに、植物性のタンパク質で作ったどんぶりです。

※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8訂を用いて算出されています。

日曜日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	お も な 材 料 ざいりょう			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)、 食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる もとになる食品 からだ	おもにエネルギーの もとになる食品 エネルギー	おもに体の調子を整える もとになる食品 からだ ちようし しょうじょう		
15	火	ホイコーロー丼	牛乳	冬瓜汁 小平ぶどう 	いんようぎゅうにゅう、赤みそ、ぶたにく、とりにく、とうふ	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、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、とうがん、ぶどう	576 21.7 1.7	【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。
16	水	中華菜飯	牛乳	いかのかりんと揚げ 中華風卵スープ	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とりにく、とうふ、たまご	しちぶつきまい、なたね油、さとう、こめこ、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、きくらげ(乾)、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、ほうれんそう	541 25.4 2.7	【いかのかりんと揚げ】 いかは、脂肪が少なく良質なタンパク質を含んでいます。下味をつけ、米粉でカラッと揚げています。
17	木	黒砂糖パン	牛乳	かわりサモサ 青大豆ポタージュ (NEW) 野菜サラダ	いんようぎゅうにゅう、ツナレトルト、チーズ、青大豆、ちょうりょうぎゅうにゅう、なまクリーム	くろざとうパン、ぎょうざのかわ、なたね油、じゃがいも、こむぎこ、有塩バター、さとう	たまねぎ、パセリ、セロリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	620 23.1 2.4	【新メニュー】 玉ねぎ、じゃがいも、青大豆を柔らかくゆでてポタージュを作ります。
18	金	麻婆丼	牛乳	茎わかめの中華和え 冷凍みかん	いんようぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、赤みそ、レンズまめ、くきわかめ	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、ほしいたけ、にんじん、にら、こまつな、だいこん、冷凍みかん	545 22.3 2.2	【特別栽培米】 麻婆丼のごはんは、特別栽培米を使用する予定です。毎月、19日の食育の日頃に給食に取り入れています。
24	木	シュガートースト	牛乳	ハンガリアシチュー オニオンドレッシングサラダ	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく	しよくパン、有塩バター、マーガリン、さとう、グラニューとう、なたね油、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	561 19.9 2.7	【オニオン ドレッシングサラダ】 十一番人気のサラダです。すりおろしたたまねぎをたっぷり入れてドレッシングを作ります。
25	金	冷やしきのこうどん	牛乳	おひたし 月見団子 お月見献立	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	うどん、さとう、しょうしんこ、しらたまこ、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、えのき、しめじ、なめこ、ねぎ、こまつな、キャベツ、かぼちゃ	522 20.9 2.5	【お月見献立】 2026年の中秋の名月は9月25日です。月見団子は、豆腐をねりこみ柔らかい食感のだんごです。
28	月	しょうゆつけめん	牛乳	大豆とさつま芋の揚げ煮	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、だいず、かえりにぼし	チャンポンめん、なたね油、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、にら	627 26.1 3.5	【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だきます。
29	火	チキンライス	牛乳	あじのバーベキューソース 野菜カレースープ 冷凍みかん	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あじ、ぶたにく	しちぶつきまい、なたね油、こむぎこ、かたくりこ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ねぎ、セロリ、キャベツ、冷凍ホールコーン、冷凍みかん	607 25.5 3.1	【野菜カレースープ】 野菜たっぷりのスープに、塩・こしょう、カレー粉で味付けをしました。
30	水	炊き込みごはん	牛乳	豆あじのからあげ 金時豆の甘煮 田舎汁	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あじ、きんときまめ、ぶたにく	しちぶつきまい、もちごめ、なたね油、いとこんにく、こむぎこ、かたくりこ、さとう、こんにやく、さといも	にんじん、ごぼう、ほしいたけ、しょうが、だいこん、ねぎ	543 23.2 2.5	【炊き込みごはん】 もち米が入っているの、もちもちの食感がおいしいたきこみごはんです。

※イラスト等出典先：健学社食育フォーラム

防災備蓄品のチェックをしてみましょう。

★今月の
地場野菜★
じゃがいも
とうがん
きゅうり
おかわかめ
さといも
こまつな
ぶどう なし
ブルーベリー



第5次食育推進基本計画が本年6月24日付けで決定されました。計画には、
○学校給食における地場産物等を活用した食育に関する取組等を増やす
○朝食の欠食を減らす 

などの項目があります。
小平十小では、これからも地場野菜の推進やめざまし朝ごはん月間などの取組に力を入れていきたいと考えています。