



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み飲 もの 物	おかず	おもにエネルギー もとになる食食べ物	おもに体をつくる もとになる食食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食食べ物	
5火	チキンカレーライス	牛乳	ドレッシングサラダ なし 	七分つき米, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, 鶏肉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 梨	654 kcal
6水	くろまめごはん くろのひ	牛乳	さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら ひじきいりたまごスープ	七分つき米, もち米, 黒ごま, さとう, 白ごま, じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, てんぷん	牛乳, 黒豆, さわか, 豆腐, 白みそ, 西京みそ, たまご, ベーコン, 干ひじき	しょうが, にんじん, ごぼう, 玉葱, こまつな	623 kcal
7木	しらすとツナのピザコッパ めざましスイッチあさごはん	牛乳	こだいらめざましスープ めざましゼリー 	パン, 油, オリーブ油, じゃがいも, マカロニ, さとう	牛乳, しらす干し, ツナ, ピザチーズ, 青大豆, ベーコン, ウィンナー, 粉寒天	玉葱, こまつな, にんにく, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト, パセリ, レモン, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	574 kcal
8金	チキンオーバーライス 給食DE世界旅行⑥ ニューヨーク	牛乳	マンハッタンクラムチャウダー シュガードーナッツ	七分つき米, 油, バター, オリーブ油, さとう, じゃがいも, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, あさり, ベーコン, たまご	玉葱, にんじん, にんにく, セロリー, マッシュルーム, ダイストマト, パセリ	697 kcal
11月	ぎつねまぜすし ちょうようのせつく	牛乳	きっかだんご もやしとこまつなのおかかじょうゆあえ さわにわん	七分つき米, さとう, てんぷん, もち米, 油, 糸こんにゃく	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, おかかけすり節, だし昆布	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, にんにく, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, たけのこ水蒸, さやえんどう	680 kcal
12火	ぶっかつ うめじゃこちゃづけ	牛乳	やきししゃも おひたし こまつなのケーキ 	アルファ化米, 白ごま, あられ, 小麦粉, バター, 油, さとう	牛乳, 鶏肉, ししゃも, たまご	葉ねぎ, ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん, こまつな	683 kcal
13水	ホットミートサンド	牛乳	ごぼうのかりかりサラダ カレーコンソメスープ	パン, 油, パン粉, さとう, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ウィンナー, ベーコン	玉葱, ごぼう, にんじん, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, キャベツ, パセリ	529 kcal
14木	チキンドリア	牛乳	コーンサラダ ぶどうゼリー	七分つき米, 油, バター, 小麦粉, パン粉, さとう	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ピザチーズ, 粉寒天, 粉ゼラチン	にんじん, 玉葱, ビーマン, にんにく, マッシュルーム(水蒸), キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, ぶどうジュース	659 kcal
15金	ごはん ひじきのひ	牛乳	カレーコロッケ ひじきのいそに なすのみそしる 	七分つき米, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 糸こんにゃく, さとう	牛乳, 豚肉, 大豆, 干ひじき, さつま揚げ, 油揚げ, 乾燥わかめ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, 玉葱, ごぼう, なす, 長ねぎ	629 kcal
19火	はっほうめん けいろうのひ	牛乳	じゃがチーズもち ぶなきゅうり 	蒸中華麺, 油, てんぷん, さとう, じゃがいも	牛乳, いか, 豚肉, うずら卵水蒸, チーズ	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 干し椎茸, たけのこ水蒸, はくさい, こまつな, きゅうり	648 kcal
20水	てづくり ハイジのしろパン	牛乳	アルムおんじのミルクシチュー ぶどう 	小麦粉, さとう, バター, はちみつ, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, 脱脂乳, 鶏肉, ウィンナー, 粉チーズ	セロリー, 玉葱, にんじん, パセリ, ぶどう	660 kcal
21木	ガーリックライス	牛乳	なすのミートグラタン やさしいスープ 	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, マカロニ	牛乳, 豚肉, ピザチーズ	にんにく, 玉葱, なす, にんじん, ダイストマト, マッシュルーム(水蒸), キャベツ, こまつな	610 kcal
22金	にしよくおはぎ おひがん	牛乳	きりほしときゅうりのごますあえ とんじる	七分つき米, もち米, さとう, 黒ごま, 白ごま, 油, 板こんにゃく, じゃがいも	牛乳, きな粉, あずき(乾), 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	切干しだいこん, きゅうり, ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	627 kcal
25月	こうやどうぶの そぼろごはん	牛乳	せいだのたまじ すましじる 山梨県上野原市	七分つき米, 油, さとう, じゃがいも, 白ごま	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 赤みそ, なると, 乾燥わかめ, だし昆布	にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ	646 kcal
26火	ペンネアマトリチャーチ 給食DE世界旅行⑦ イタリア	牛乳	イタリアンサラダ チェンチ	ペンネリガーテ, オリーブ油, さとう, 油, 小麦粉, バター	牛乳, ベーコン, 粉チーズ, たまご	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, ダイストマト, トマトペースト, パセリ, キャベツ, きゅうり, 赤ビーマン, 黄ビーマン, レモン	675 kcal
27水	あきのかおりごはん めざましスイッチあさごはん	牛乳	さばのつけやき ごまあえ こだいらめざましみそしる 	七分つき米, さつまいも, 油, 白ごま, さとう, 白練りごま, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, さば, 赤みそ, 蒸しかまぼこ, 豆腐, 乾燥わかめ, 白みそ, おかかけすり節	にんじん, しめじ, さやいんげん, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, もやし, 玉葱, ごぼう, えのきたけ, とうがん, こまつな, 長ねぎ	576 kcal
28木	マジエンバ 佐賀県小城市	牛乳	きゅうりのピリからあえ つきみだんご じゅうごや 	生うどん, 油, てんぷん, さとう, ごま油, 上新粉, 白玉粉	牛乳, 豚肉, 豆腐, きな粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, しょうが, 玉葱, トマト, 干し椎茸, 長ねぎ, かぼちゃ	632 kcal
29金	インディアントースト ようがしのひ	牛乳	ポテトスープ とうふのプラマンジェ	パン, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ウィンナー, ピザチーズ, 豚肉, 豆腐, 粉ゼラチン, 無調整豆乳	にんにく, 玉葱, にんじん, ビーマン, キャベツ, パセリ, りんごジュース, 黄桃缶	536 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆6日(水)「黒豆ごはん」「ひじき入り卵スープ」…9月6日は「黒の白」「黒豆の白」です。黒豆とひじきを使います。
- ☆7日(木)「こだいらめざましスープ」「めざましゼリー」…今月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間です。「めざましゼリー」は新メニューです!フルーツをたっぷり使います。
- ☆8日(金)「給食DE世界旅行⑥」…9月8日は「ニューヨークの日」です。ニューヨーク料理を作ります。「シュガードーナッツ」は新メニューです!
- ☆11日(月)「菊花だんご」…9月9日は「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも言われています。菊の花に見立てた二色(黄色・白色)のもち米蒸しを作ります。
- ☆12日(火)「食品ロス削減給食⑧」…防災備蓄食品の「梅じゃこごはん」を使って「復活梅じゃこ茶漬け」を作ります。新メニューです!
「小松菜のケーキ」…市内の加藤さんの畑でとれた小松菜を使って、きれいな緑色のケーキを作ります。新メニューです!
- ☆15日(金)「ひじきの熨盃」…9月15日は「ひじきの白」です。ひじきを使った煮物を作ります。
- ☆19日(火)「八宝麺」…9月18日は「敬老の日」をお祝いして「八宝麺」を作ります。文字通り8つ以上のたくさんの宝(食べ物)が合わさった食べ物です。
- ☆20日(水)「手作りハイジの白パン」「アルムおんじのミルクシチュー」…アルプスの少女ハイジに登場する料理を作ります。パンは生地から手作りします。
- ☆21日(木)「なすのミートグラタン」…旬の小平産なすを使って作ります。新メニューです!
- ☆22日(金)「二色おはぎ」…お彼岸の行事食「おはぎ」を作ります。きなこごまの二色で、中にあんこを入れます。
- ☆25日(月)「せいだのたまじ」…山梨県上野原市の郷土料理です。小さめサイズの小平産じゃがいもを使って作ります。新メニューです!
- ☆26日(火)「給食DE世界旅行⑦」…イタリア料理を作ります。「ペンネ」というショートパスタを使います。「チェンチ」はクッキーのようなお菓子です。
- ☆27日(水)「こだいらめざましみそしる」…「めざましスイッチ朝ごはん」二回目の献立です。栄養たっぷりな「こだいらめざましみそしる」を作ります。
「こだいらめざましみそしる」は、市内全小中学校の9月の給食献立に取り入れています。「まごわやさしい」の食材が全て入っています。
- ☆28日(木)「月見だんご」…9月29日は「十五夜」です。かぼちゃを使って、お月様に見立てた黄色いおだんごを作ります。
「マジエンバ」…佐賀県小城市のB級グルメです。麺料理で、佐賀弁の「混せんば(混ぜて)」が名前の由来です。
- ☆29日(金)「豆腐のプラマンジェ」…9月29日は「洋菓子の日」です。豆腐を使ったデザートを作ります。桃をピューレ状にしたソースをかけます。

今月の小平産
野菜&果物

こまつな
ピーマン
なす
とうがん
たまねぎ
じゃがいも
かぼちゃ
なし
ぶどう

