



9かつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6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)
	しやく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもにからだをつくる もとになる食べもの	おもにからだの調子を整える もとになる食べもの	
3火	チョコチップパン	牛乳	ベジタブルシチュー れいとうみかん	パン,油,じゃがいも, マカロニ,小麦粉,バター	牛乳,鶏肉,粉チーズ, 生クリーム	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮), キャベツ,こまつな,冷凍みかん	595 kcal
4水	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	いしかりじる ほっかいどう	七分つき米,油,さとう, じゃがいも,こんにゃく	牛乳,鶏肉,高野豆腐, 生鮭,豆腐,白みそ	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,玉葱, だいこん,こまつな	593 kcal
5木	チキンカレーライス	牛乳	コーンサラダ	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	650 kcal
6金	くろまめごはん くろのひ・くろまめのひ	牛乳	さわらのさいきょうやき とんじる	七分つき米,もち米, 黒こま,さとう,油, こんにゃく,じゃがいも	牛乳,黒豆,さわら, 白みそ,西京みそ,豚肉, 豆腐,油揚げ,赤みそ	しょうが,こぼろ,にんじん,だいこん, 長ねぎ	579 kcal
9月	わかめごはん ちょうようのせつく	牛乳	やきししゃも しんぎくとコーンのおひたし なすのみそじる	七分つき米,白ごま	牛乳,炊込みわかめ, ししゃも,豚肉,豆腐, 油揚げ,赤みそ,白みそ	ほうれんそう,しゅんぎく, 冷凍ホールコーン,なす,玉葱,長ねぎ	574 kcal
10火	ハニーoppo	牛乳	トマトシチュー ヨーグルト	パン,はちみつ,バター, 油,じゃがいも,小麦粉	牛乳,豚肉,ヨーグルト	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, ダイスタマト,冷凍グリーンピース	592 kcal
11水	ごはん	牛乳	しろみさかなのマヨネーズやき のっぺいじる	七分つき米, ノンエックマヨネーズ, パン粉,油,こんにゃく, 里いも,てんぷん	牛乳,メルルーサ, 粉チーズ,豚肉,生揚げ	玉葱,生マッシュルーム,だいこん, にんじん,こぼろ,長ねぎ	575 kcal
12木	ハヤシライス	発酵 酵母	グリーンサラダ	七分つき米,おし麦, 油,小麦粉,バター,さとう	発酵乳,豚肉, ひよこまめ(乾)	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱, にんじん,生マッシュルーム,エリンギ, ほうれんそう,キャベツ,きゅうり	653 kcal
13金	はっほうめん けいろうのひ	牛乳	ポテトチップス	蒸中華麺,油,てんぷん, さとう,ごま油, じゃがいも	牛乳,いか,豚肉,なると	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,たけのこ,水煮, はくさい,こまつな	590 kcal
17火	あきのかおりごはん じゅうごや	牛乳	さばのレモンしょうゆかけ おつきみじる	七分つき米,さつまいも, 油,白ごま,てんぷん, さとう	牛乳,昆布,鶏肉,さば, 豆腐,かまぼこ, 乾燥わかめ	にんじん,しめじ,さやいんげん, しょうが,レモン,えのきたけ,長ねぎ, 糸みつば	584 kcal
18水	スパゲティかくれんぼ ミートソース 給食D E世界旅行④ イタリア	牛乳	イタリアンサラダ	スパゲッティ,油,さとう	牛乳,豚肉,粉チーズ	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく, セロリー,ダイスタマト,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	586 kcal
19木	ごはん めざましスイッチあさごはん	牛乳	とりにくのからあげ ミニトマト こだいらめざましみそじる	七分つき米,さとう, 上新粉,てんぷん,油, じゃがいも,白ごま	牛乳,鶏肉,かまぼこ, 豆腐,乾燥わかめ, おかけずり節, 赤みそ,白みそ	にんにく,しょうが,レモン,ミニトマト, 玉葱,こぼろ,にんじん,えのきたけ, とうがん,こまつな,長ねぎ	594 kcal
20金	チャーハン	牛乳	やさいのナムル トックもちのキムチスープ	七分つき米,ごま油, 白ごま,油,トック, てんぷん	牛乳,豚肉,なると, たまご	にんじん,長ねぎ,もやし,こまつな, しょうが,だいこん,はくさい, 白菜キムチ	598 kcal
24火	きのこごはん おひがん	牛乳	いかにてんぷら けんちんじる	七分つき米,もち米, 小麦粉,上新粉,油, こんにゃく,じゃがいも	牛乳,油揚げ,いか, たまご,豆腐	しめじ,まいたけ,干し椎茸, えのきたけ,にんじん,こぼろ, だいこん,長ねぎ,こまつな	561 kcal
25水	チャブチェどん	牛乳	わかめスープ ぶどう こだいらさん	七分つき米,油,はるさめ, さとう,てんぷん,ごま油	牛乳,豚肉,乾燥わかめ, 鶏肉,豆腐	にんにく,にんじん,たけのこ,水煮, 玉葱,エリンギ,ほうれんそう,長ねぎ, ぶどう	594 kcal
26木	ソフトフランスパン	牛乳	ホワイトシチュー ひじきサラダ	パン,油,じゃがいも, マカロニ,小麦粉, バター,ごま油,さとう	牛乳,鶏肉,生クリーム, 干ひじき	セロリー,玉葱,にんじん,パセリ, キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	596 kcal
27金	ジャンバラヤ	牛乳	ガイヤーン タイりょうり はるさめスープ	七分つき米,油,さとう, 白ごま,はるさめ, てんぷん	牛乳,ベーコン, ウィンナー,鶏肉,豆腐	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン, 冷凍ホールコーン,長ねぎ,こまつな	656 kcal
30月	ターメリックライス	牛乳	ポークストロガノフ かいそうサラダ	七分つき米,オリーブ油, 油,小麦粉,バター,さとう	牛乳,豚肉, サワークリーム, 乾燥海藻ミックス	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん, 生マッシュルーム,ダイスタマト, きゅうり,キャベツ	645 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。

- ☆ 4日(水)「石狩汁」…「石狩汁」は北海道の郷土料理です。鮭と野菜を味噌で煮込んだ料理です。北海道産の鮭を使います。
- ☆ 6日(金)「黒豆ごはん」…9月6日は「黒の日」「黒豆の日」です。「黒豆ごはん」を作ります。
- ☆ 9日(月)「春菊とコーンのおひたし」…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。菊に見立てたおひたしを作ります。新メニューです!
- ☆ 13日(金)「八宝麺」…9月16日の「敬老の日」をお祝いして「八宝麺」を作ります。文字通り8つ以上のたかさんの宝(食べ物)が合わさった食べ物です。
- ☆ 17日(火)「お月見汁」…9月17日は「十五夜」です。「お月見汁」を作ります。新メニューです!
- ☆ 18日(水)「給食D E世界旅行④」…9月17日は「イタリア料理の日」です。「スパゲティかくれんぼミートソース」と「イタリアンサラダ」を作ります。
「食品ロス削減給食」…いつもは捨ててしまう野菜の皮やキャベツの芯をみじん切りにして「かくれんぼミートソース」を作ります。
- ☆ 19日(木)「こだいらめざましみそ汁」…今月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間です。栄養たっぷりな「こだいらめざましみそ汁」を作ります。
「こだいらめざましみそ汁」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。
- ☆ 24日(火)「お彼岸」…お彼岸の行事食として、「きのこ」を使ったごはん、「天ぷら」「けんちん汁」を作ります。
- ☆ 27日(金)「ガイヤーン」…「ガイヤーン」はタイの東北部イサーン地方の伝統料理で、鶏肉を焼いた料理です。新メニューです!

今月の
野菜&果物
平産

こまつな
ピーマン
とうがん
きゅうり
はくさい
なす
ぶどう

食品
ロス
削減