



# 9がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年

小平市立小平第十三小学校

食品  
ロス  
削減

| 日       | こんだてめい                            |                    |                                             | ざいりょうめい                                                       |                                                      |                                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量<br>(中学年) |
|---------|-----------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|         | 主食<br>しめしゆく                       | 飲み<br>飲<br>もの<br>物 | おかず                                         | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物                                         | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物                                 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物                                                             |                                  |
| 2<br>火  | こまつなかくれんぼ<br>ドライカレー               | 牛<br>乳             | コーンサラダ<br>なし<br>                            | 七分つき米、油、さとう                                                   | 牛乳、大豆、豚肉                                             | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、<br>ホールトマト、りんご、レーズン、梨、<br>キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン | 613 kcal<br>21.6 g<br>2.2 g      |
| 3<br>水  | チャーハン<br>                         | 牛<br>乳             | やさいのナムル<br>トックもちのキムチスープ                     | 七分つき米、ごま油、<br>白ごま油、トック、<br>でんぷん                               | 牛乳、豚肉、なると、<br>たまご                                    | にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、<br>しょうが、だいこん、はくさい、<br>白菜キムチ                                      | 598 kcal<br>19.9 g<br>2.9 g      |
| 4<br>木  | てづくり<br>ハイジのしろパン                  | 牛<br>乳             | アルムおんじのミルクシチュー<br>ぶどう<br>                   | 小麦粉、さとう、バター、<br>はちみつ、油、<br>じゃがいも、マカロニ                         | 牛乳、脱脂乳、鶏肉、<br>ウィンナー、粉チーズ                             | セロリー、玉葱、にんじん、パセリ、<br>ぶどう                                                            | 660 kcal<br>23.7 g<br>2.9 g      |
| 5<br>金  | くろめごはん<br>くろのひ(6日)<br>            | 牛<br>乳             | さわらのさいきょうやき<br>きりぼしだいこんのいために<br>ひじき入りたまごスープ | 七分つき米、もち米、<br>黒ごま、さとう、油、<br>白ごま、でんぷん                          | 牛乳、黒豆、さわら、たまご、<br>白みそ、西京みそ、油揚げ、<br>ベーコン、干ひじき、豆腐      | しょうが、にんじん、切干しだいこん、<br>玉葱、こまつな                                                       | 595 kcal<br>30.8 g<br>3.0 g      |
| 8<br>月  | チキンオーバーライス<br>給食DE世界旅行④<br>ニューヨーク | 牛<br>乳             | マンハッタンクラムチャウダー<br>ニューヨークチーズケーキ              | 七分つき米、油、さとう、<br>バター、オリーブ油、<br>パセリ、マヨネーズ、コンスタチ、<br>じゃがいも、コッパルー | 牛乳、鶏肉、アレーヨグ、<br>あさり、ベーコン、<br>パセリ、マヨネーズ、<br>生クリーム、たまご | 玉葱、にんじん、にんにく、セロリー、<br>マッシュルーム(水煮)、<br>ホールトマト、パセリ、レモン                                | 645 kcal<br>22.8 g<br>3.0 g      |
| 9<br>火  | きつねまぜすし<br>ちょうろうのせっく              | 牛<br>乳             | きっかポテト<br>やさいのからしあえ<br>さわにわん                | 七分つき米、さとう、<br>じゃがいも、油、<br>でんぷん、こんにゃく                          | 牛乳、油揚げ、ベーコン、<br>豚肉、昆布                                | にんじん、玉葱、にんにく、だいこん、<br>冷凍ホールコーン、もやし、キャベツ、<br>ごぼう、ただのこ水煮、さやえんどう                       | 607 kcal<br>22.3 g<br>3.2 g      |
| 10<br>水 | こまつなマヨトースト<br>めざましスイッチあさごはん       | 牛<br>乳             | こだいしらめざましスープ<br>めざましゼリー<br>                 | パン、マカロニ、さとう、<br>ノンエックマヨネーズ、<br>オリーブ油、じゃがいも                    | 牛乳、ツナ、青大豆、<br>ベーコン、ウィンナー、<br>粉寒天                     | 玉葱、こまつな、にんにく、セロリー、<br>にんじん、キャベツ、トマトパセリ、<br>レモン、黄桃缶、みかん缶、りんご缶                        | 585 kcal<br>22.2 g<br>2.5 g      |
| 11<br>木 | ごはん                               | 牛<br>乳             | やきししゃも<br>にくじゃが<br>せんべいじる<br>               | 七分つき米、じゃがいも、<br>こんにゃく、油、さとう、<br>里いも、かやきせんべい                   | 牛乳、ししゃも、豚肉、<br>高野豆腐、油揚げ                              | 玉葱、にんじん、さやいんげん、<br>だいこん、ごぼう、長ねぎ、はくさい、<br>えのきたけ、こまつな                                 | 599 kcal<br>25.1 g<br>2.1 g      |
| 12<br>金 | はっほうめん<br>けいろうのひ(15日)             | 牛<br>乳             | じゃがチーズもち<br>ふなきゅり                           | 蒸中華麺、油、でんぷん、<br>さとう、ごま油、<br>じゃがいも                             | 牛乳、いか、豚肉、<br>うずら卵水煮、<br>プロセスチーズ                      | にんにく、しょうが、にんじん、<br>キャベツ、干し椎茸、ただのこ水煮、<br>はくさい、こまつな、きゅうり                              | 649 kcal<br>24.6 g<br>3.0 g      |
| 13<br>土 | ごはん<br>ひじきのひ(15日)                 | 牛<br>乳             | カレーコロッケ<br>ひじきのいそに<br>なすのみそしる               | 七分つき米、じゃがいも、<br>油、小麦粉、パン粉、<br>こんにゃく、さとう                       | 牛乳、豚肉、大豆、<br>干ひじき、さつま揚げ、<br>油揚げ、乾燥わかめ、<br>赤みそ、白みそ    | にんじん、玉葱、ごぼう、なす、長ねぎ                                                                  | 636 kcal<br>22.2 g<br>3.0 g      |
| 17<br>水 | ペンネアマトリチャーナ<br>給食DE世界旅行⑤<br>イタリア  | 牛<br>乳             | イタリアンサラダ<br>チェンチ<br>                        | ペンネリガーテ、<br>オリーブ油、さとう、油、<br>小麦粉、バター                           | 牛乳、ベーコン、<br>粉チーズ、たまご                                 | にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、<br>玉葱、ホールトマト、トマトペースト、<br>パセリ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、<br>黄ピーマン、レモン     | 676 kcal<br>22.0 g<br>26.0 g     |
| 18<br>木 | チャブチェどん                           | 牛<br>乳             | わかめスープ<br>カルピスゼリー<br>                       | 七分つき米、油、はるさめ、<br>さとう、でんぷん、ごま油                                 | 牛乳、豚肉、乾燥わかめ、<br>鶏肉、豆腐、粉寒天、<br>乳酸菌飲料                  | にんにく、にんじん、ただのこ水煮、<br>玉葱、エリンギ、ほうれんそう、長ねぎ                                             | 642 kcal<br>27.1 g<br>1.9 g      |
| 19<br>金 | あきのかおりごはん<br>めざましスイッチあさごはん        | 牛<br>乳             | さばのつけやき<br>ごまあえ<br>こだいしらめざましみそしる<br>        | 七分つき米、さつまいも、<br>油、白ごま、さとう、<br>白練りごま、じゃがいも                     | 牛乳、鶏肉、さば、<br>蒸しかまぼこ、豆腐、<br>乾燥わかめ、赤みそ、<br>おかけずし節、白みそ  | にんじん、しめじ、さやいんげん、<br>しょうが、ほうれんそう、キャベツ、<br>もやし、玉葱、ごぼう、えのきたけ、<br>とうがん、こまつな、長ねぎ         | 587 kcal<br>28.6 g<br>2.4 g      |
| 22<br>月 | にしよおはぎ<br>おひかん<br>                | 牛<br>乳             | きりぼしときゅうりのごますあえ<br>とんじる                     | 七分つき米、もち米、油、<br>さとう、黒ごま、白ごま、<br>こんにゃく、じゃがいも                   | 牛乳、きな粉、あずき(乾)、<br>豚肉、豆腐、油揚げ、<br>赤みそ、白みそ              | 切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、<br>にんじん、だいこん、長ねぎ                                                  | 620 kcal<br>23.3 g<br>2.4 g      |
| 24<br>水 | ガーリックライス                          | 牛<br>乳             | なすのミートグラタン<br>やさいスープ<br>                    | 七分つき米、オリーブ油、<br>油、じゃがいも、小麦粉、<br>マカロニ                          | 牛乳、豚肉、<br>ピザチーズ                                      | にんにく、玉葱、なす、にんじん、<br>ホールトマト、マッシュルーム(水煮)、<br>キャベツ、こまつな                                | 610 kcal<br>21.3 g<br>3.0 g      |
| 25<br>木 | こうやどうふの<br>そぼろごはん                 | 牛<br>乳             | せいだのたまじ<br>すましじる<br>                        | 七分つき米、油、さとう、<br>じゃがいも、白ごま                                     | 牛乳、鶏肉、高野豆腐、<br>赤みそ、なると、<br>乾燥わかめ、昆布                  | にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな、<br>えのきたけ                                                        | 655 kcal<br>26.6 g<br>3.2 g      |
| 26<br>金 | ホットミートサンド                         | 牛<br>乳             | ごぼうのかりかりサラダ<br>カレーコンソメスープ                   | パン、油、パン粉、さとう、<br>じゃがいも                                        | 牛乳、豚肉、粉チーズ、<br>ウィンナー、ベーコン                            | 玉葱、ごぼう、にんじん、きゅうり、<br>もやし、冷凍ホールコーン、キャベツ、<br>パセリ                                      | 576 kcal<br>24.0 g<br>3.4 g      |
| 29<br>月 | ジャンバラヤ<br>給食DE世界旅行⑥<br>アメリカ       | 牛<br>乳             | チキンヌードルスープ<br>ミニパンケーキ<br>ようがしのひ             | 七分つき米、油、<br>マカロニ、オリーブ油、<br>バター、さとう、はちみつ                       | 発酵乳、ベーコン、<br>ウィンナー、鶏肉、<br>たまご                        | にんにく、玉葱、にんじん、<br>冷凍ホールコーン、ピーマン、<br>キャベツ、セロリー、パセリ                                    | 702 kcal<br>21.6 g<br>2.8 g      |
| 30<br>火 | しょうがかおる<br>かつおごはん<br>             | 牛<br>乳             | やさいとじゃこのおひたし<br>ごじる                         | 七分つき米、ごま油、<br>でんぷん、油、さとう、<br>白ごま、じゃがいも、<br>こんにゃく              | 牛乳、かつお、<br>ちりめんじゃこ、鶏肉、<br>豆腐、大豆、白みそ                  | しょうが、ほうれんそう、もやし、<br>キャベツ、にんじん、干し椎茸、長ねぎ                                              | 603 kcal<br>33.6 g<br>2.3 g      |

※ 日本食品標準成分表2020年版(7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。

- ☆ 2日(火)「食品ロス削減給食①」…いつもは捨ててしまう野菜の枝やキャベツの芯、小平産の小松菜も使用してドライカレーを作ります。新メニューです!
- ☆ 4日(木)「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。
- ☆ 5日(金)「黒豆ごはん」「ひじき入り卵スープ」…9月6日は「黒の日」「黒豆の日」です。黒豆入りのごはんとはひじきを使った卵スープを作ります。
- ☆ 8日(月)「給食DE世界旅行④」…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。
- ☆ 9日(火)「菊花ポテト」…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「菊花ポテト」を作ります。新メニューです!
- ☆ 10日(水)「こまつなマヨトースト」「こだいしらめざましスープ」「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。  
「こまつなマヨトースト」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。栄養たっぷりのトーストで、朝ごはんにもおすすめです。
- ☆ 11日(木)「せんべい汁」…「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。季節の野菜と専用の南部せんべいを使った汁物です。
- ☆ 12日(金)「八宝羹」…9月15日の「敬老の日」をお祝いして「八宝羹」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。
- ☆ 13日(土)「ひじきの磯煮」…9月15日は「ひじきの日」です。ひじきを使った煮物を作ります。
- ☆ 17日(水)「給食DE世界旅行⑤」…9月17日は「イタリア料理の日」です。「チェンチ」はクッキーのようなお菓子です。
- ☆ 19日(金)「こだいしらめざましみそ汁」…今月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間です。栄養たっぷりの「こだいしらめざましみそ汁」を作ります。  
「こだいしらめざましみそ汁」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。
- ☆ 22日(月)「二色おはぎ」…お彼岸の行事食「おはぎ」を作ります。きなことごまの二色で、中にあんこを入れます。
- ☆ 25日(木)「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。
- ☆ 29日(月)「給食DE世界旅行⑥」…「アメリカ料理」を作ります。「チキンヌードルスープ」と「ミニパンケーキ」は新メニューです!
- ☆ 30日(火)「生姜香るかつおごはん」「野菜とじゃこのおひたし」…どちらも新メニューです!旬のかつおを使ってごはんを作ります。

