



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8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 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み物 のみの もの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
食品 ロス 削減	1 火 ふかつチキンカレーライス ほうさいのひ	牛乳	コーンサラダ なし こだいりさん	アルファ化米、 じゃがいも、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、レーズン、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン、豊水	644 kcal 18.4 g 2.3 g
	2 水 ガーリックライス	牛乳	なすのミートグラタン やさいスープ	七分つき米、オリーブ油、 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、 ホールトマト、マッシュルーム水煮、 キャベツ、こまつな	598 kcal 21.6 g 2.9 g
	3 木 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 こだいりさん	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、 ウインナー、粉チーズ	セロリー、玉葱、にんじん、パセリ、 ぶどう	647 kcal 24.4 g 2.9 g
食品 ロス 削減	4 金 くろまめごはん くろのひ(6日)	牛乳	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために 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、油、 白ごま、でんぶ	牛乳、黒豆、さわら、たまご、 白みそ、西京みそ、油揚げ、 ベーコン、芽ひじき、豆腐	しょうが、にんじん、切干し大根、玉葱、 こまつな	578 kcal 27.6 g 3.0 g
	7 月 ごもくうどん	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ ふかつげんまいきなこもち	冷凍うどん、油、さとう、 玄米スナック、上新粉、 白玉粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 無調整豆乳、きなこ	にんじん、大根、しめじ、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、玉葱	629 kcal 24.1 g 2.7 g
	8 火 チキンオーバーライス 給食DE世界旅行③ ニューヨーク	牛乳	マンハッタンクラムチャウダー ニューヨークチーズケーキ	七分つき米、油、バター、 オリーブ油、じゃがいも、 ジャガ、マズ、さとう、 コンスタ、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、レーズン、 たまご、ベーコン、たまご、 クリームチーズ、 ワッフル生クリーム	玉葱、にんじん、にんにく、セロリー、 マッシュルーム水煮、ホールトマト、 パセリ、レモン	618 kcal 24.8 g 2.4 g
食品 ロス 削減	9 水 きつねまぜすし ちょうようのせつく	牛乳	きつねポテト やさいのからしあえ さわにわん	七分つき米、さとう、 じゃがいも、油、でんぶ、 こんにゃく	牛乳、油揚げ、ベーコン、 豚肉	にんじん、玉葱、にんにく、 冷凍ホールコーン、もやし、 キャベツ、 ごぼう、大根、さやえんどう	575 kcal 20.7 g 3.2 g
	10 木 こまつなマヨトースト めざましスイッチあさごはん	牛乳	こだいりめざましスープ めざましゼリー	食パン、ジャガ、マズ、 オリーブ油、じゃがいも、 マカロニ、さとう	牛乳、ツナ、ひよこ豆、 ベーコン、ウインナー、 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	578 kcal 21.5 g 2.5 g
	11 金 しょうがかおる かつおごはん	牛乳	やさいとじゃこのおひたし ごじる	七分つき米、でんぶ、油、 ごま油、白ごま、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、かつお、 ちりめんじゃこ、鶏肉、 豆腐、大豆、白みそ	しょうが、こまつな、もやし、 キャベツ、 にんじん、干し椎茸、長ねぎ	582 kcal 30.2 g 2.5 g
食品 ロス 削減	14 月 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、 でんぶ	牛乳、豚肉、なると、 たまご	にんじん、長ねぎ、もやし、 しょうが、大根、はくさい、 白菜キムチ	583 kcal 20.3 g 2.9 g
	15 火 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、 こんにゃく、さとう	牛乳、豚肉、大豆、芽ひじき、 さつまあげ、乾燥わかめ、 油揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、玉葱、ごぼう、なす、 長ねぎ	626 kcal 19.9 g 3.1 g
	16 水 イタリアマトリチャーナ 給食DE世界旅行④ イタリア	牛乳	イタリアンサラダ チェンチ	スパゲティ、オリーブ油、 さとう、油、小麦粉、バター、 小麦粉	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、 玉葱、ホールトマト、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン、 黄ピーマン、レモン	677 kcal 22.6 g 2.7 g
食品 ロス 削減	17 木 あきのかおりごはん めざましスイッチあさごはん	牛乳	にんじんのつけやき ごまあえ こだいりめざましみそしる	七分つき米、さつまいも、 油、白ごま、さとう、 白ねりごま、じゃがいも	牛乳、鶏肉、にんじん、 白みそ、 たまご、 かまぼこ、かつお節、 赤みそ、乾燥わかめ、豆腐	にんじん、しめじ、 しょうが、ほうれんそう、 キャベツ、玉葱、 ごぼう、えのきたけ、 とうがん、こまつな、 長ねぎ	584 kcal 26.9 g 2.4 g
	18 金 はっほうめん けいろうのひ(21日)	牛乳	じゃがチーズもち ふなきゅうり	中華めん、油、でんぶ、 さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、いか、豚肉、 うずら卵水煮、チーズ	にんにく、しょうが、 にんじん、 キャベツ、干し椎茸、 だしの水煮、 はくさい、こまつな、 きゅうり	622 kcal 24.1 g 3.3 g
	24 木 にしよくおはぎ おひが	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ とんじる	七分つき米、もち米、油、 さとう、黒ごま、白ごま、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、きなこ、あずき、 豚肉、豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	切干し大根、きゅうり、 ごぼう、 にんじん、大根、長ねぎ	595 kcal 22.3 g 2.4 g
食品 ロス 削減	25 金 マジェンバ さがけん おぎし	牛乳	きゅうりのピリからあえ つきみだんご じゃうごや	冷凍うどん、油、でんぶ、 さとう、ごま油、上新粉、 白玉粉	牛乳、豚肉、豆腐、 きなこ	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	635 kcal 24.5 g 2.9 g
	26 土 ふかつこうやどうふ 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	アルファ化米、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	にんじん、干し椎茸、 長ねぎ、こまつな、 えのきたけ	616 kcal 23.6 g 3.3 g
	29 火 ジャンバラヤ 給食DE世界旅行⑤ アメリカ	牛乳	チキンヌードルスープ ミニパンケーキ ようがしのひ	七分つき米、油、マカロニ、 ポトケキミックス、 バター、さとう、はちみつ	ベーコン、ウインナー、 鶏肉、牛乳、たまご	にんにく、玉葱、 にんじん、 冷凍ホールコーン、 ピーマン、 キャベツ、セロリー、 パセリ	677 kcal 19.9 g 2.8 g
食品 ロス 削減	30 水 ホットミートサンド	牛乳	ごぼうのカリカリサラダ カレーコンソメスープ	コッペパン、油、パン粉、 さとう、じゃがいも	牛乳、豚肉、粉チーズ、 ウインナー、ベーコン	玉葱、ごぼう、 にんじん、パセリ、 もやし、 冷凍ホールコーン、 キャベツ、きゅうり	573 kcal 23.9 g 3.3 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。

- ★ 1日(火)「食品ロス削減給食④」…1日は「防災の日」です。防災備蓄食品のアルファ化米100%でご飯を炊いて、食品ロスを削減します。
- ★ 3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。
- ★ 4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。黒豆入りのご飯とひじきを使った卵スープを作ります。
- ★ 7日(月)「食品ロス削減給食⑤」…防災備蓄食品の「玄米スナック」を使って、「復活玄米きなこもち」を作ります。
- ★ 8日(火)「給食DE世界旅行③」…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(水)「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。
- ★ 10日(木)「こまつなマヨトースト」「こだいりめざましスープ」「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。栄養たっぷりなトーストで、朝ごはんにもおすすめです。
- ★ 15日(火)「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。
- ★ 16日(水)「給食DE世界旅行④」…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。
- ★ 17日(木)「こだいりめざましみそ汁」…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「こだいりめざましみそ汁」を作ります。
「こだいりめざましみそ汁」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。
- ★ 18日(金)「八宝羹」…9月21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。
- ★ 24日(木)「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(金)「月見だんご」…9月25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。
「マジェンバ」…佐賀県小城市のB級グルメです。麺料理で、佐賀弁の「混ぜんば(混ぜて)」が名前の由来です。
- ★ 26日(土)「食品ロス削減給食⑥」…防災備蓄食品のアルファ化米100%でご飯を炊いて、食品ロスを削減します。
「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(火)「給食DE世界旅行⑤」…「アメリカ料理」を作ります。29日「洋菓子の日」にあわせて、アメリカのデザート「パンケーキ」を作ります。



きゅうり
じゃがいも
こまつな
ピーマン
とうがん
かぼちゃ
はくさい
なす・なし
ぶどう

野
菜
&
果
物

今
月
の
小
平
産