



# 9がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4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 (中学年)
	しゅく 主食	のみ 飲 物	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	おもに調子を整える もとになる食べ物	
2金	カレーライス	牛乳	ドレッシングサラダ れいとうみかん	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉,バター,さとう	牛乳,豚肉	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,冷凍みかん	669 kcal
5月	チキンソテー	牛乳	ふっかつカリカリサラダ ぶどうゼリー <b>食品ロス④</b>	七分つき米,油,バター, 小麦粉,生クリーム, パン粉,さとう,ケチャップ	牛乳,鶏肉,牛乳, ピザチーズ,粉寒天, 粉ゼラチン	にんじん,玉葱,ピーマン,にんにく, マッシュルーム,キャベツ,もやし, 冷凍ホールコーン,ぶどうジュース	659 kcal
6火	くろまごはん くろひ	牛乳	さわらのさいきょうゆき じゃがいも,きのこ,ひら ひじき,りたまごスープ	七分つき米,もち米, 黒ごま,白ごま,さとう, じゃがいも,油, こんにゃく,てんぷん	牛乳,黒豆,さわら,白みそ, 西京みそ,ベーコン, 干ひじき,たまご,豆腐	しょうが,にんじん,ごぼう,玉葱, こまつな	623 kcal
7水	しらすとツナのピザ 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 なし <b>こだいらさん</b>	パン,油,オリーブ油, じゃがいも,マカロニ	牛乳,しらす干し,ツナ, ピザチーズ,青大豆, ベーコン,ウインナー	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,梨	587 kcal
8木	チキンオーバーライス 給食DE世界旅行⑤ ニューヨーク チーズケーキ <b>食品ロス⑤</b>	牛乳	マンハッタンクラムチャウダー ふっかつニューヨーク チーズケーキ	七分つき米,油,バター, さとう,じゃがいも, 生クリーム,クラッカー, コンスターチ,油	ジャalapeno,鶏肉,ヨーグルト, あさり,ベーコン, クリームチーズ, ソーダクリーム,たまご	玉葱,にんじん,にんにく,セロリー, マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,レモン	699 kcal
9金	きつねまぜずし ちょうようのせつく	牛乳	ふっかつきつだんご <b>食品ロス⑥</b> もやしとこまつなのおかかしょうゆあえ さわにわん	七分つき米,さとう, でんぷん,もち米,油, こんにゃく	牛乳,油揚げ,豚肉,豆腐, おかかかけずし,豚肉	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,ただけのご水煮,さやえんどう	658 kcal
12月	マゼンバ (佐賀県小城市B級グルメ)	牛乳	きゅうりのピリからあえ つきみだんご <b>じゅうごや</b>	生うどん,油,でんぷん, 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
13火	たかなチャーハン	牛乳	ぼうぎょうざ ちゅうかスープ	七分つき米,油, 白ごま,ごま油, 餃子の皮,でんぷん	牛乳,豚肉,なると,鶏肉, 豆腐	たかな,漬,長ねぎ,キャベツ,ら, にんにく,しょうが,ただけのご水煮, にんじん,もやし,えのきたけ,こまつな	621 kcal
14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 <b>こだいらさん</b>	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	660 kcal
15木	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,干ひじき, さつま揚げ,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	647 kcal
16金	ペンネアマトリチャーナ 給食DE世界旅行⑥ イタリア	牛乳	イタリアンサラダ チェンチ	ペンネ,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,ホールトマト,ホールパセリ, パセリ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン, 黄ピーマン,レモン	676 kcal
20火	あきのかおりごはん めざましスイッチあさごはん	牛乳	とりにくのおこうじやき ごまあえ こだいらめざましみそしる <b>こだいらさん</b>	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,かまぼこ,豆腐, 乾燥わかめ,赤みそ, おかかかけずし,白みそ	にんじん,しめじ,さやいんげん,長ねぎ, ほうろくそう,キャベツ,もやし,玉葱, ごぼう,えのきたけ,とうがし,こまつな	585 kcal
21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	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,きゅうり, もやし,冷凍ホールコーン,キャベツ, パセリ	576 kcal
22木	チキンライス	牛乳	さかなのふっかつクリスピーあげ やさいスープ <b>食品ロス⑦</b>	七分つき米,油,小麦粉, クラッカー	牛乳,鶏肉,メルルーサ, 豚肉	にんじん,玉葱,マッシュルーム, ピーマン,冷凍ホールコーン, ホールパセリ,キャベツ,しめじ	620 kcal
26月	にしよくおはぎ おひがこんだて	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,きな粉,あずき,豚肉, 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
27火	はっほうめん けいろうのひこんだて	牛乳	じゃがチーズもち ふなきゅうり	蒸中華麺,油,でんぷん, さとう,ごま油, じゃがいも	牛乳,いか,豚肉, うすら卵水煮, プロセスチーズ	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, 干し椎茸,ただけのご水煮,はくさい, こまつな,きゅうり	648 kcal
28水	かきあげてんとん	牛乳	もやしのうめじょうゆあえ あすかじる	七分つき米,さつまいも, 上新粉,小麦粉,油,さとう, でんぷん,じゃがいも	牛乳,いか,たまご,鶏肉, 油揚げ,赤みそ,白みそ, 豆腐	玉葱,にんじん,パセリ,もやし, さやいんげん,梅干し,だいこん, こまつな	657 kcal
29木	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,ウインナー, ピザチーズ,豚肉, 粉ゼラチン,豆乳,豆腐	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン, キャベツ,パセリ,りんごジュース, 黄桃缶	586 kcal
30金	こまつなチャーハン	牛乳	ジャンボしゅうまい タイピーエン	七分つき米,油,ごま油, さとう,でんぷん,パン粉, しゅうまいの皮,春雨	牛乳,ベーコン,なると, ちりめんじゃこ,豚肉, 鶏肉,いか,うすら卵水煮	にんじん,長ねぎ,こまつな,玉葱, れんこん,干し椎茸,しょうが,にんにく, もやし,はくさい,ただけのご水煮	680 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。

- ☆5月(月)「食品ロス削減給食④」…防災備蓄食品の「クラッカー」を使って「復活カリカリサラダ」を作ります。新メニューです!
- ☆6日(火)「黒豆ごはん」「ひじき入り鍋スープ」…9月6日は「黒の白」「黒豆の白」です。「鍋の西京焼き」と「きんぴら」は新メニューです!
- ☆8日(木)「給食DE世界旅行⑤」…9月8日は「ニューヨークの白」です。ニューヨーク料理を作ります。全て新メニューです!  
「食品ロス削減給食⑤」…防災備蓄食品の「クラッカー」を使って「復活ニューヨークチーズケーキ」を作ります。
- ☆9日(金)「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。菊の花に見立てたもち米蒸しを作ります。  
「食品ロス削減給食⑥」…「復活菊花だんご」は、防災備蓄食品の「もち米」を使って作ります。新メニューです!
- ☆12日(月)「月見だんご」…9月10日は「十五夜」です。かぼちゃを使ったお月様色のおだんごを作ります。新メニューです!  
「マゼンバ」…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。新メニューです!
- ☆14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。新メニューです!
- ☆15日(木)「ひじきの磯煮」…9月15日は「ひじきの白」です。「カレーコロッケ」「なすのみそ汁」は新メニューです!
- ☆16日(金)「給食DE世界旅行⑥」…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。全て新メニューです!
- ☆20日(火)「こだいらめざましみそしる」…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しる」を作ります。  
「こだいらめざましみそしる」は、市内小学校の給食で9月の献立に取り入れます。「まごわやさしい」の食材が全て入っています。
- ☆21日(水)「ホットミートサンド」「カレーコンソメスープ」…どちらも新メニューです!「ホットミートサンド」はパンに具を挟み、アルミホイルで包んで焼きます。
- ☆22日(木)「食品ロス削減給食⑦」…防災備蓄食品の「クラッカー」を使って「魚の復活クリスピー揚げ」を作ります。新メニューです!
- ☆26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。新メニューです!
- ☆27日(火)「八宝麺」「じゃがチーズもち」…9月の「敬老の日」をお祝いで、「八宝麺」を作ります。どちらも新メニューです!
- ☆28日(水)「かきあげてん丼」「飛鳥汁」…どちらも新メニューです!「飛鳥汁」は奈良県の郷土料理です。
- ☆29日(木)「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。新メニューです!
- ☆30日(金)「小松菜チャーハン」「タイピーエン」…どちらも新メニューです!「タイピーエン」は、熊本県のご当地グルメです。

今月の  
野菜&果物  
平産

こまつな  
ピーマン  
なす  
とうがし  
たまねぎ  
じゃがいも  
なし  
ぶどう