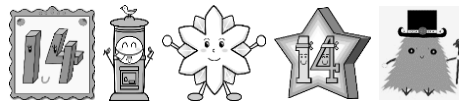


# 令和5年9月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

～今月の給食目標 「規則正しい食事をしよう」～

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をとのえる	
				もとなるもの	もとなるもの	もとなるもの	
赤	黄	緑					
5 (火)	カレーライス		コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳,豚肉	七分つき米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,有塩バター,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,チャツネ,キャベツ,冷凍ホールコーン,冷凍みかん	618 20.2
6 (水)	くろまめ 黒豆ごはん		さかな 西京焼き だいこん 大根のそぼろ汁	牛乳,黒豆,さば切り身,白みそ,鶏肉,うす削り節	七分つき米,もち米,白いりごま,三温糖,ごま油,板こんにゃく,かたくり粉	しょうが,だいこん,にんじん,こまつな	568 27.0
7 (木)	冷やししょうゆラーメン		パリパリひじき	牛乳,鶏肉,なると,芽ひじき,チーズ	生中華めん,なたね油,ごま油,上白糖,白いりごま,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,冷凍ホールコーン,りょくとうもやし,ねぎ	587 23.1
8 (金)	ごはん にんじんふりかけ		きょうか 菊花蒸し さわらび 沢煮碗	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,豆腐,鶏肉,うす削り節	七分つき米,ごま油,三温糖,かたくり粉	にんじん,こまつな,玉葱,しょうが,にんにく,冷凍ホールコーン,たけのこ水煮,ごぼう,だいこん,さやえんどう,干し椎茸	556 24.8
11 (月)	スパイシートマトライス		コールスロー フルーツ白玉	牛乳,鶏肉,大豆,絹ごし豆腐	七分つき米,有塩バター,なたね油,小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,三温糖,白玉粉,上白糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,トマト,冷凍さやいんげん,キャベツ,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,レモン,みかん缶,パイナップル缶,りんご缶	595 22.7
12 (火)	マーボースパゲッティ		カリカリサラダ セサミマフィン	牛乳,豆腐,豚肉,赤みそ,八丁みそ,油揚げ,たまご	スパゲッティ,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,有塩バター,上白糖,ホットケーキミックス,白いりごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,青ピーマン,たけのこ水煮,キャベツ,きゅうり	643 20.3
13 (水)	むぎ 麦ごはん		まぐろ 酢鶏 しお 塩だれキャベツ	牛乳,鶏肉,うすら卵水煮,ちりめんじゃこ	七分つき米,おおむぎ,かたくり粉,なたね油,じゃがいも,三温糖,白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,なす,干し椎茸,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんにく	604 26.6
14 (木)	ミルクパン		カレーポトフ フレンチサラダ	牛乳,ウィンナーソーセージ	ミルクパン,じゃがいも,なたね油,三温糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ,こまつな,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	596 21.8
15 (金)	わかめごはん		さかな 魚の照り焼き ごまあえ 貝 貝だくさんみそ汁	牛乳,たきこみわかめ,ちりめんじゃこ,さわら,生揚げ,赤みそ,白みそ,うす削り節	七分つき米,白いりごま,三温糖,かたくり粉	しょうが,こまつな,キャベツ,りょくとうもやし,えのきたけ,だいこん,なす	562 27.2
19 (火)	おもぶりごはん		さかな 魚の塩焼き こだい らめざましみそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さんま筒切り,豆腐,板なしかまぼこ,冷凍カット生わかめ,おおかかり,白みそ,赤みそ,うす削り節	七分つき米,なたね油,三温糖,じゃがいも,白いりごま	ぜんまい水煮,たけのこ水煮,にんじん,干し椎茸,さやえんどう,ごぼう,とうがら,玉葱,えのきたけ,こまつな,ねぎ	553 25.3
20 (水)	このやぶら 秋の香り風トースト		スープ煮 じゃがバター	牛乳,鶏肉,ピザチーズ,おかか割り,鶏肉	コーヒー牛乳,豚肉,ピザチーズ,おかか割り,鶏肉,じゃがいも,有塩バター	キャベツ,しょうが,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,パセリ	560 22.3
21 (木)	パエリア		にんにくとたまごのスープ ドレッシングサラダ	牛乳,むきえび,いか,鶏肉,ベーコン,たまご	七分つき米,オリーブ油,ソフトパン粉,なたね油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,冷凍さやいんげん,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	537 26.3
22 (金)	ひじきごはん		ゼリーフライ けんちん汁	牛乳,大豆,芽ひじき,油揚げ,おから,豆腐,うす削り節	七分つき米,もち米,なたね油,糸こんにゃく,じゃがいも,小麦粉,さといも,ごま油	にんじん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,ごぼう,だいこん,こまつな	583 20.2
25 (月)	あき 秋の香りごはん		さかな 魚のもみじ焼き かきたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,メルルーサ,豆腐,たまご,うす削り節	七分つき米,もち米,糸こんにゃく,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ,かたくり粉	にんじん,本しめじ,さやえんどう,えのきたけ,こまつな,ねぎ,りょくとうもやし	569 27.8
26 (火)	チンジャオロース丼		きりぼしだいこん 中華サラダ 小平梨	牛乳,豚肉,赤みそ	七分つき米,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,青ピーマン,しょうが,切干しいんげん,はくさい,りょくとうもやし,豊水	548 22.5
27 (水)	きなこ揚げパン		ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,きな粉,大豆,豚肩,ツナレトルト	パン,なたね油,上白糖,じゃがいも,三温糖	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	604 26.6
28 (木)	キムチチャーハン		トック ナムル	牛乳,豚肉,鶏肉	七分つき米,なたね油,白いりごま,トック,ごま油,三温糖	にんじん,白菜キムチ,ねぎ,しょうが,たけのこ水煮,はくさい,りょくとうもやし,こまつな	544 20.7
29 (金)	冷やしごまだれサラダうどん		つきみ 月見みたらし団子	牛乳,赤みそ,厚削り節,冷凍カット生わかめ,鶏肉	生うどん,白いりごま,白ねりごま,三温糖,白玉粉,かたくり粉	にんにく,しょうが,きゅうり,にんじん,キャベツ,かぼちゃ	621 21.6

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。