



9月の給食こんだて表



令和7年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 塩分相当量
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	月	豚丼		豆入りかりかりエコサラダ 果物(小平ぶどう) 防災の日	牛乳, 豚こま肉, なたね油, 大豆	七分つき米, なたね油, しらたき, 三温糖, ごま油, ワンタン皮, かたくり粉	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, きゅうり, ぶどう	603 22.7 1.5
2	火	シンガポールチキンライス		豆乳チャウダー フレンチサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 豆乳	七分つき米, なたね油, 三温糖, じゃがいも, コーンスターチ	にんにく, 玉葱, にんじん, こまつな, 生マッシュルーム, ブロッコリー, 冷凍ホールコーン, もやし, キャベツ, きゅうり	560 21.7 2.5
3	水	大豆入りスパゲッティミートソース		ポテトサラダ 果物(小平梨)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ, なたね油, 三温糖, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 生マッシュルーム, ホールトマト缶, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 梨	582 23.2 1.6
4	木	コシャリ(トマトライス) エジプト料理		モロヘイヤスープ こんにゃくサラダ	牛乳, レンズ豆, 豚ひき肉, 鶏もも肉, 豆腐	特別栽培米, マカロニ, なたね油, コーンスターチ, かたくり粉, サラダこんにゃく, 三温糖	にんにく, 玉葱, トマト, ホールトマト缶, アスパラ, モロヘイヤ, にんじん, ねぎ, きゅうり, こまつな, キャベツ, もやし	600 24 3.1
5	金	ごはん		さばの西京焼き 空心菜のおひたし 冬瓜のそぼろ汁	牛乳, さば, 白みそ, 鶏ひき肉	七分つき米, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, かたくり粉	もやし, キャベツ, 空心菜, にんじん, しょうが, とうがん, こまつな	548 24.6 2.5
8	月	こまつなマヨトースト		シーフードトマトシチュー キャベツサラダ	牛乳, ツナ, いか, むきえび	無塩食パン, ノンエッグマヨネーズ, なたね油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖	玉葱, こまつな, にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 生マッシュルーム, トマト, 冷凍ホールコーン, もやし, キャベツ, きゅうり	587 22.9 2.3
9	火	たいめし 5年愛南町授業		肉じゃが炒め煮 菊花あえ 重陽の節句	牛乳, 鯛フィレ, 豚こま肉, 高野豆腐	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, こまつな, だいこん, もやし, 菊のり	558 24.1 2.8
10	水	ターメリックライスホワイトソースがけ		かぼちもサラダ フライドオクラ	牛乳, 鶏もも肉, いか, 生クリーム, 青大豆	特別栽培米, なたね油, バター, 小麦粉, さつまいも, はちみつ	にんにく, 玉葱, 生マッシュルーム, アスパラガス, かぼちゃ, にんじん, 冷凍ホールコーン, オクラ	606 20.7 1.4
11	木	ごはん		じゃこピーマンふりかけ ししゃものカレー焼き 肉豆腐	牛乳, ちりめんじゃこ, おかか割り, ししゃも, 豚こま肉, 豆腐	七分つき米, 白いりごま, 三温糖, なたね油	青ピーマン, にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, ほんしめじ, こまつな	608 33.7 2.5
12	金	しょうゆラーメン 2の1リクエスト		切干大根ときゅうりのごま酢あえ きなこ豆	牛乳, 鶏もも肉, うすら卵水, 煮なると, 大豆, きなこ	むし中華めん, なたね油, ごま油, 白いりごま, 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, だけのご水煮, もやし, こまつな, 切り干し大根, きゅうり	596 28.6 2.7
16	火	麦ごはん 6の2家庭科献立		鶏肉の梅じそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜とみょうがのすまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 冷凍カット生わかめ, 豆腐	七分つき米, 押し麦, 三温糖, かたくり粉	ねり梅, しそ葉, キャベツ, きゅうり, とうがん, みょうが, 干し椎茸, にんじん, えのきたけ, こまつな	550 21.6 1.9
17	水	二色サンド		かぼちのクリームスープ ツナとキャベツのサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 生クリーム, 冷凍カット生わかめ, ツナ	国内産小麦粉食パン, いちごジャム, 黒砂糖食パン, マーガリン, なたね油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱, かぼちゃ, 生マッシュルーム, クリームコーン, パセリ, もやし, キャベツ	577 21.3 2.6
18	木	麻婆なす丼		かまぼこ入り和風サラダ 果物(ブルーベリー)	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 赤みそ, 板なしかまぼこ, 冷凍カット生わかめ	七分つき米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, だけのご水煮, 干し椎茸, にんじん, なす, にら, キャベツ, もやし, 生ブルーベリー	577 20.9 2.2
19	金	まるごとわかめごはん 5年わかめ授業		鮭の塩麹焼き からしあえ こだいらめざましみそ汁	牛乳, 花かぶ, たきこみわかめ, かむわかめご飯の素, 生鮭, 豆腐, 板なしかまぼこ, 冷凍カット生わかめ, おかか割り, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, じゃがいも, 白いりごま	こまつな, だいこん, にんじん, もやし, しょうが, とうがん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	531 26.4 2.6
22	月	冷やしきのこうどん		空心菜のごまだれかけ おはぎ(きなこ) お彼岸	牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, 冷凍カット生わかめ, きなこ	細うどん, さといも, 白いりごま, 三温糖, なたね油, もち米, 七分つき米	にんじん, ほんしめじ, えのきたけ, なめこ, ねぎ, こまつな, 空心菜, キャベツ, もやし	580 22.4 2
24	水	お好み焼き風トースト		冬瓜のスープ煮 わかめポテト	牛乳, 豚こま肉, ビザ用チーズ, おかか割り, 鶏もも肉, うすら卵水, たきこみわかめ	無塩食パン, なたね油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	キャベツ, しょうが(甘酢漬), 玉葱, にんじん, とうがん	566 23.9 2.2
25	木	キムチチャーハン		パリパリひじき 中華ビーフンスープ	牛乳, 豚こま肉, 芽ひじき, チーズ, 鶏もも肉	七分つき米, なたね油, 上白糖, 白いりごま, 春巻きの皮, 小麦粉, ビーフン, ごま油, かたくり粉	玉葱, にんじん, 白菜キムチ, だけのご水煮, ほんしめじ, ねぎ, こまつな	604 21.4 2.6
26	金	秋の香りごはん		いかの香味焼き かきたま汁 花みかん	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, いか, 白みそ, 豆腐, かまぼこ, たまご, 冷凍カット生わかめ	特別栽培米, もち米, さつまいも, なたね油, 系こんにゃく, かたくり粉	にんじん, ほんしめじ, さやいんげん, しょうが, にんにく, ねぎ, えのきたけ, みかん	581 29.4 3.1
29	月	海鮮マーボー丼		小松菜ときゅうりの中華和え 果物(りんご)	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, いか, むきえび, 赤みそ	七分つき米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, だけのご水煮, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, にら, もやし, こまつな, きゅうり, りんご	585 24.9 2.2
30	火	ツナカレーピラフ		アスパラサラダ パイナップルマフィン	牛乳, ツナ, たまご, 牛乳, チーズ	特別栽培米, なたね油, 三温糖, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, さやいんげん, もやし, キャベツ, アスパラガス, 冷凍ホールコーン, パイナップル缶	592 19.7 1.7

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表8訂で算出しています。



9月はめざましスイッチ朝ごはん月間 19日のめざましみそ汁には、ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚類)し(しいたけ)い(芋)「まごは(わ)やさしい」と言われる7種類の食材が入っています。

きゅうしょくだよい

令和7年8月29日
小平市立小平第十四小学校

楽しい夏休みを過ごしたでしょうか？2学期の給食は9月1日から始まります。夏バテしてしまった人は、朝食をしっかりと食べて生活のリズムを整えましょう。9月は長月(ながつき)ともいいます。夜が長くなるという意味の「夜長月」からきています。



9月の給食もくひょう

規則正しい食事をしよう

朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です。朝ごはんを食べると、「頭・体・おなか」の三つのスイッチが入ります。一日三食規則正しい食事をして、2学期も元気に過ごしましょう。



9月24日～26日は
十四小まつり



お好み焼き風トーストやわかめポテト、パリパリひじきにいかのねぎ塩焼きと、お祭りをイメージした給食を作ります。十四小まつりは上学年が企画し、下学年が遊びます。どんな楽しい企画があるか楽しみですね。

1年生「給食室探検」

1学期終業式の日に1年生が給食室探検を行いました。初めて入る給食室にドキドキです。調理員さんに教えてもらいながら、大きな回転釜をかき混ぜる体験と食器洗浄機に食器を流して受け取る体験をしました。



9月のこんだて

1日(月) 防災の日

9月1日は関東大震災が起きた日です。この震災を教訓として防災対策の重要性を知らせるために防災の日が制定されました。2学期は防災備蓄品やいつもは廃棄してしまう食品を使った給食が登場します。1日はエコドレッシングを作りました。

9日(火) 重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は重陽(ちょうよう)の節句です。9(陽の数)が重なることから、重陽といえます。菊を生けるので、菊の節句ともいわれます。給食では菊の花入りの菊花和えを作ります。食用菊の花びら(菊のり)を茹でて、野菜と一緒に菊花和えにします。

22日(月) お彼岸「おはぎ」

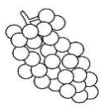
お彼岸は春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。お墓参りをして先祖を供養する期間です。お彼岸の食べ物といえば、ごはんをつぶして丸め、小豆のあんやきなこをまぶした「おはぎ」があります。秋の花である萩(はぎ)にちなんで呼び方です。22日の給食では、きなこをまぶしたおはぎを作ります。

今月の小平産

今が旬！新鮮な小平産の野菜や果物を食べて、免疫力をアップし、2学期も元気に過ごしましょう。

たまねぎ・小松菜・空芯菜・なす・オクラ・ピーマン
きゅうり・アスパラ・モロヘイヤ・冬瓜・かぼちゃ
じゃがいも・さといも・梨(豊水または新高)・ぶどう
白菜キムチ(小平産の白菜使用)

美味しい
小平の果物が
登場します！



6年生家庭科「こんだてを工夫して」

1学期に栄養士と家庭科講師がTで授業を行いました。宿題として一食分の献立を考えました。その中から6年2組の児童の献立を9月の給食に取り入れました。季節感のある素敵な献立です。お楽しみに。

