



9月の給食こんだて表



令和8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)	ちようしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	火	エコカレーピラフホワイトソースがけ 防災の日	フッ レ イ ン ア	カリカリ揚げのサラダ 果物(すいか) 3の1リクエスト	発酵乳、鶏もも肉、いか、牛乳、 生クリーム、油揚げ	アルファ化米、七分つき米、 なたね油、バター、薄力粉、こ ま油、三温糖	にんにく、玉葱、生マッシュルーム、 アスパラガス、キャベツ、もやし、に んじん、きゅうり、すいか	545 18.2 1.5
2	水	こまつなマヨトースト 		トマトシチュー キャベツのサラダ	牛乳、ツナ、鶏もも肉、冷凍 カット生わかめ	無塩食パン、なたね油、じゃ がいも、バター、薄力粉、三温 糖	玉葱、こまつな、にんにく、しょうが、 セロリー、にんじん、生マッシュル ーム、トマト、もやし、キャベツ	576 23.1 2.4
3	木	ご飯 じゃこビーマンふりかけ		ちくわの天ぷら 空心菜のからしあえ こだいらめざましみそ汁 	牛乳、ちりめんじゃこ、おか か、焼き竹輪、豆腐、ちらしか まぼこ、冷凍カット生わか め、白みそ、赤みそ	七分つき米、三温糖、薄力粉、 上新粉、なたね油、じゃがい も、白いりごま	青ビーマン、空心菜、だいこん、にん じん、もやし、ごぼう、とうがん、玉葱、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	590 22.2 2.8
4	金	コシャリ(トマトライス) エジプト料理		モロヘイヤスープ 果物(小平ぶどう) 	牛乳、レンズ豆、豚ひき肉、鶏 もも肉、豆腐	七分つき米、マカロニ、なた ね油、コーンスターチ、でん ぷん	にんにく、玉葱、トマト、ホールトマ ト缶、アスパラガス、モロヘイヤ、に んじん、ねぎ、ぶどう	587 23.4 2.5
7	月	豚丼		わかめサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚こま肉、なると、冷凍 カット生わかめ	七分つき米、なたね油、しら たき、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、冷凍 ホールコーン、きゅうり、キャベツ、 もやし、冷凍みかん	552 20.9 1.6
8	火	なす入りスパゲッティミートソース		コールスローサラダ パイナップルマフィン 	牛乳、豚ひき肉、大豆、たまご、 チーズ	スパゲッティ、なたね油、三 温糖、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、青ビーマン、ホールトマト 缶、なす、キャベツ、きゅうり、冷凍 ホールコーン、パイナップル缶	690 26.5 2.1
9	水	ご飯 重陽の節句		さわらのおろしソース 菊花あえ 冬瓜のそぼろ汁	牛乳、さわら、鶏ひき肉、ちら しかまぼこ	七分つき米、三温糖、ごま油、 板こんにゃく、でんぷん	だいこん、玉葱、しょうが、にんにく、 こまつな、にんじん、もやし、菊のり、 とうがん	526 24.5 2.1
10	木	シナモントースト		ホワイトシチュー アスパラサラダ 果物(小平梨)	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	無塩食パン、マーガリン、上 白糖、なたね油、じゃがいも、 薄力粉、バター、三温糖	玉葱、にんじん、こまつな、もやし、 キャベツ、アスパラガス、冷凍ホール コーン、なし	579 19.6 1.6
11	金	キムチチャーハン		コーンと卵のスープ 大豆入りスパイシーポテト	牛乳、豚こま肉、鶏もも肉、た まご、大豆	七分つき米、なたね油、でん ぷん、じゃがいも	玉葱、にんじん、白菜キムチ、たけの こ水煮、ぶなしめじ、えのきたけ、冷 凍クリームコーン、冷凍ホールコー ン、こまつな	601 23.9 2.5
14	月	パエリア		豆乳チャウダー フライドオクラ	牛乳、えび、いか、鶏もも肉、豆 乳	七分つき米、なたね油、じゃ がいも、コーンスターチ、薄 力粉	にんにく、玉葱、にんじん、青ビーマ ン、赤ビーマン、生マッシュルーム、 アスパラガス、オクラ	558 24.5 2.5
15	火	しょうゆラーメン 2の1リクエスト		棒ぎょうざ 中華あえ	牛乳、豚肉、なると、豚ひき肉	中華めん、なたね油、ごま油、 でんぷん、餃子の皮、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 たけのこ水煮、もやし、こまつな、に ら、キャベツ、だいこん、冷凍ホール コーン	561 26.4 3
16	水	五目うま煮丼		おかわかめのナムル 果物(ブルーベリー)	牛乳、いか、かまぼこ、豚こま 肉、うすろ卵水煮	七分つき米、なたね油、でん ぷん、ごま油、三温糖、白いり ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 たけのこ水煮、はくさい、生しいた け、こまつな、もやし、おかわかめ、生 ブルーベリー	537 23.1 2
17	木	ご飯		焼きししゃも おかかあえ カレー肉豆腐	牛乳、ししゃも、おかか、豚こ ま肉、豆腐	七分つき米、三温糖、なたね 油、でんぷん	こまつな、キャベツ、にんじん、もや し、にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、生 しいたけ、チンゲンツァイ	588 29.8 2.7
18	金	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、ピザチーズ、 おかか、ベーコン、うすろ卵 水煮、たきこみわかめ	無塩食パン、なたね油、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、こまつな	524 24.3 2.6
24	木	秋の香りごはん		いかのねぎみそだれ かきたま汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いか、 赤みそ、豆腐、ちらしかまぼ こ、たまご、冷凍カット生わ かめ	七分つき米、もち米、さつま いも、なたね油、糸こんにゃ く、ごま油、でんぷん	にんじん、ぶなしめじ、さやいんげ ん、しょうが、にんにく、ねぎ、えのき だけ、こまつな	543 28.7 2.9
25	金	冷やしきのこうどん		空心菜のごまだれかけ 月見団子 十五夜	牛乳、豚こま肉、油揚げ、冷凍 カット生わかめ、絹ごし豆 腐	うどん、さといも、白いりご ま、三温糖、なたね油、上新粉、 白玉粉、でんぷん	にんじん、生しいたけ、えのきたけ、 なめこ、ねぎ、こまつな、空心菜、キャ ベツ、もやし、かぼちゃ	582 23.2 2.3
28	月	ソイ丼		ごまドレッシングサラダ 果物(りんご)	牛乳、大豆、豚ひき肉	七分つき米、なたね油、薄力 粉、バター、三温糖、白いりご ま、白ねりごま	玉葱、青ビーマン、キャベツ、アスパ ラガス、冷凍ホールコーン、きゅう り、りんご	620 22.8 1.2
29	火	ツナピラフ		魚のオニオンソース かぼちゃのクリームスープ	牛乳、ツナ、メルルーサ、鶏も も肉、生クリーム	七分つき米、なたね油、薄力 粉、でんぷん、三温糖、じゃが いも、バター	玉葱、にんじん、アスパラガス、りん ご、にんにく、かぼちゃ、生マッシュ ルーム、冷凍クリームコーン	682 27.9 2.9
30	水	たいめし 【5年愛南町出前授業】		夏野菜の天ぷら 豚汁 6の1家庭科献立	牛乳、まだい、笹かまぼこ、豚 こま肉、豆腐、赤みそ、白みそ	七分つき米、薄力粉、上新粉、 なたね油、板こんにゃく、 じゃがいも、ごま油	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、とうが ん、ねぎ、こまつな	647 27.2 3.1

(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八訂で算出しています。



めざましスイッチ朝ごはん 2日のこまつなマヨトースト、3日のめざましみそ汁は、朝ごはんにおすすめの料理です。

あか・き・みどり3つのグループからのバランスがよいメニューです。あたま(脳)・おなか(腸)・からだに“めざましスイッチ”をいれましょう。

きゅうしょくだより

令和8年8月31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

一日三食きちんと食べていますか？特に朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です。9月はめざましスイッチ朝ごはん月間です。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。2学期も元気に過ごせるように、規則正しい食事をしましょう。



ぱくぱくクイズ

6月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった2年1組と3年1組からのリクエストです。2年1組は麺料理、3年1組はデザートからのリクエストです。

9/1(火) 3年1組 「すいか」

9/15(火) 2年1組 「しょうゆラーメン」

1年生 生活科「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て水を食缶に入れ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(火) 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。1日は防災備蓄品のアルファ化米を使い、エコメニューを作ります。

9日(水) 重陽(ちょうよう)の節句

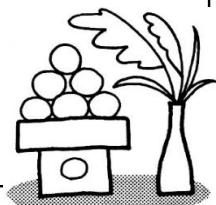
9月9日は重陽(ちょうよう)の節句です。9(陽の数)が重なることから、重陽といわれます。菊を生けるので、菊の節句ともいわれます。給食では菊の花入りの菊花和えを作ります。食用菊の花びら(菊のり)を茹でて、野菜と一緒に菊花和えにします。

18~25日(金) 十四小まつり

お好み焼き風トーストやわかめポテトなど、お祭りをイメージした給食を作ります。

25日(金) 十五夜「月見団子」

9月25日は十五夜です。かぼちゃ入りの黄色い月見団子を作ります。給食室手作りのみたらしあんをかけます。

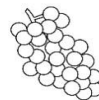


今月の小平産

今が旬！新鮮な小平産の野菜や果物を食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

おかわかめ・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
しいたけ・じゃがいも・さといも・梨・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学期に家庭科講師と栄養士がTTで授業を行いました。栄養士からは給食の献立を考える時の注意点を説明しました。その後、休日の夕食をテーマに一食分の献立を考えました。その中から9月30日に6年1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。