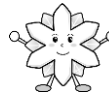


令和元年9月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃

栄養士 水嶋 沙也佳

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 もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
3 (火)	ハヤシライス		わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ ヨーグルト	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖 白ごま	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	683 23.5
4 (水)	梅だしごはん		さばのみそ焼き 野菜のごまだれかけ	牛乳 おかか割り ちりめんじゃこ うす割り節 さば 白みそ	七分つき米 白ごま 三温糖	葉ねぎ しょうが こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん	574 25.3
5 (木)	大根スパゲッティ		マセドアンサラダ 豆腐ドーナツ	牛乳 うす割り節 ツナ ハム ひよこめめ 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 上白糖 じゃがいも なたね油 ホウトクエーキミックス	だいこん 葉ねぎ 冷凍ホールコーン にんじん きゅうり 玉葱	693 25.6
6 (金)	黒豆ごはん		ししゃものごまフライ 肉じゃが炒め煮	牛乳 黒豆 ししゃも たまご 豚肉 凍り豆腐 打ち豆 厚削り節	七分つき米 もち米 白ごま かたくり粉 しょうが 三温糖 じゃがいも 三温糖 板こんにゃく	玉葱 にんじん 冷凍さやいんげん	660 27.0
9 (月)	きのこごはん		菊花蒸し とりごぼう汁	牛乳 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 たまご 鶏肉 生揚げ 赤みそ うす割り節 白みそ	七分つき米 もち米 白ごま かたくり粉 なたね油 じゃがいも	本しめじ まいたけ 干し椎茸 えのきたけ 玉葱 しょうが にんにく 冷凍ホールコーン ごぼう にんじん ねぎ こまつな	677 29.7
10 (火)	豚キムチ丼		春雨スープ 果物(梨)	牛乳 豚肉 打ち豆 鶏肉 豆腐 うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 豆腐はるさめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい 白菜キムチ いら だいずもやし ねぎ こまつな 梨	674 18.6
11 (水)	ガーリックトースト		ポークビーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 大豆 豚肉 レンズまめ わかめ	ソフトフランスパン オリーブ油 マーガリン じゃがいも なたね油 三温糖 サラダ用こんにゃく	パセリ セロリー 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ	631 25.6
12 (木)	ひじきごはん		ゼリーフライ かきたま汁	牛乳 大豆 干ひじき 油揚げ おから 豆腐 たまご うす割り節	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 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ 玉葱 えのきたけ こまつな	653 21.6
13 (金)	カレーうどん		おひたし 月見だんご	牛乳 鶏肉 蒲鉾 厚削り節 ちりめんじゃこ	生うどん なたね油 上新粉 白玉粉 三温糖 かたくり粉	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし	563 22.2
17 (火)	わかめごはん		さわらの香味焼き 五目汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ さわら 油揚げ 打ち豆 うす割り節	七分つき米 白ごま 板こんにゃく じゃがいも なたね油	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ こまつな	615 27.7
18 (水)	ガパオライス		フォースープ 果物(梨)	牛乳 鶏肉	七分つき米 三温糖 ごま油 なたね油	青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 本しめじ にんにく にんじん りょくとうもやし いら みずかけな 梨	604 23.1
19 (木)	盛岡じゃじゃめん		キャベツのゆかりあえ がんづき	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 豆乳 白みそ	生うどん ごま油 三温糖 かたくり粉 白ごま 米粉 小麦粉 黒砂糖 はちみつ 黒ごま	りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ	637 23.7
20 (金)	野菜ピラフ		ケイジャンチキン トマトシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ	七分つき米 オリーブ油 じゃがいも なたね油	にんにく 玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース しょうが セロリー マッシュルーム ホールトマト缶 パセリ	668 27.4
24 (火)	レタスチャーハン		パリパリひじき 中華たまごスープ	発酵乳 豚肉 干ひじき チーズ 鶏肉 豆腐 たまご 打ち豆	七分つき米 おおむぎ なたね油 上白糖 白ごま 小麦粉 春巻きの皮 かたくり粉	にんにく 玉葱 レタス にんじん ただの水煮 きくらげ ねぎ こまつな	685 26.3
25 (水)	セルフフィッシュバーガー		小平めざましスープ 果物(ぶどう)	牛乳 メルルーサ たまご ベーコン 青大豆	丸パン 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 なたね油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんにく セロリー 玉葱 にんじん だいこん トマト チンゲンツァイ ぶどう	607 28.0
26 (木)	きんぴらごはん		いかのレモンしょうゆ 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 いか 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 しらたき 白ごま なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉	ごぼう にんじん レモン 玉葱 えのきたけ キャベツ	628 28.7
30 (金)	ごはん		豆腐ハンバーグ和風ソース 野菜ソテー けんちん汁	牛乳 豆腐 豚肉 うす割り節	七分つき米 なたね油 生パン粉 上白糖 ごま油	玉葱 だいこん しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ こまつな	629 24.6

※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。

〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより
こまつな、ピーマン

★JA東京むさし小平支店より
じゃがいも、ごぼう、梨、ぶどう

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん 月間」です!!

「めざましスイッチ朝ごはん」は小平市の近隣5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)で取り組んでいる、「朝ごはんを必ず食べよう」、「朝ごはんをもっと野菜をとりよう」ということを広めていく活動のための標語です。小平市ではこの活動の一環として市内小・中学校全校の9月の給食に「こだらめざましスープ」を取り入れています。このスープは1日に必要な野菜の1/3量がとれるスープです。14小では25日(水)に実施します。

