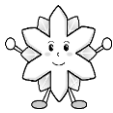


# がつぶんこんだてよていひょう 9月分献立予定表

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん 月間」です!



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二

栄養士 渋谷 菜月

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	の み もの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をととのえる もとなるもの 緑
2 (木)	ハヤシライス		せん切りサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 干ひじき	七分つき米 なたね油 白いりごま 小麦粉 有塩バター 三温糖 ぶどうゼリー	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 だいこん キャベツ きゅうり レモン	679 20.5
3 (金)	梅ゆかりごはん		さばの南部焼き 野菜のごまだれかけ	牛乳 おかか割り ちりめんじゃこ さば 白みそ	七分つき米 白いりごま 白すりごま 三温糖	葉ねぎ ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん	593 26.1
6 (月)	黒豆ごはん		ししゃものごまフライ キムチ豚汁	牛乳 黒豆 ししゃも たまご 豚肉 豆腐 赤みそ とうす割り節	七分つき米 もち米 白いりごま 小麦粉 黒いりごま じゃがいも なたね油 ソフトパン粉 糸こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな 白菜キムチ	602 24.3
7 (火)	盛岡じゃじゃ麺		がんづき	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 豆乳 白みそ	うどん ごま油 三温糖 かたくり粉 米粉 小麦粉 黒砂糖 はちみつ 黒いりごま	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	609 23.1
8 (水)	こまつなマヨトースト		野菜のポトフ コーンサラダ	牛乳 ツナレトルト ちりめんじゃこ ワインナーソーセージ	食パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ なたね油 三温糖	玉葱 こまつな にんにく セロリー にんじん かぼちゃ とうがん キャベツ 冷凍さやいんげん パセリ 冷凍ホールコーン	598 24.4
9 (木)	きのこごはん		菊花蒸し 鶏ごぼう汁	牛乳 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 たまご 鶏肉 生揚げ 白みそ うす割り節 赤みそ	七分つき米 もち米 白いりごま かたくり粉 なたね油 じゃがいも	本しめじ しいたけ 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	658 31.3
10 (金)	チャプチェ丼		中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	七分つき米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 白いりごま かたくり粉	にんじん 黄ピーマン たらけのこ 玉葱 ほんしめじ きくらげ にんにく りょくとうもやし ねぎ こまつな えのきたけ	605 20.1
13 (月)	バターライス えびソースかけ		カラフルサラダ 小平梨	牛乳 鶏肉 むきえび 生クリーム	七分つき米 有塩バター なたね油 小麦粉 三温糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー グリンピース キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 小平梨	597 22.4
14 (火)	わかめごはん		ゼリーフライ けんちん汁	牛乳 おから たまご 豚肉 豆腐 とうす割り節 ちりめんじゃこ わかめ	七分つき米 ごま油 三温糖 じゃがいも なたね油 小麦粉 さといも 白いりごま	玉葱 にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	633 22.5
15 (水)	チキンライス		魚のチーズパン粉焼き ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ 粉チーズ	七分つき米 なたね油 オリーブ油 ソフトパン粉 じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム 冷凍グリーンピース レモン にんにく セロリー キャベツ	592 24.1
16 (木)	スパゲッティアラビアータ		フレンチサラダ スイートパンプキン	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 三温糖 さつまいも なたね油 有塩バター	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ ホールトマト缶 パセリ キャベツ こまつな きゅうり かぼちゃ 冷凍ホールコーン	662 23.8
17 (金)	きんぴらごはん		いかのレモン醬油 ごだいらめざしみそ汁	牛乳 豚肉 いか 豆腐 かまぼこ 白みそ 赤みそ 冷凍カット生わかめ おかか割り とうす割り節	七分つき米 しらたき 白いりごま なたね油 ごま油 じゃがいも かたくり粉 三温糖	ごぼう にんじん レモン とうがん 玉葱 えのきたけ こまつな ねぎ	591 27.4
21 (火)	カレーかけ南蛮		おひたし 月見団子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 厚切り節 ちりめんじゃこ	うどん なたね油 かたくり粉 上新粉 白玉粉 三温糖	玉葱 にんじん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん	611 23.3
22 (水)	焼肉チャーハン		パリパリひじき 冬瓜とわかめのスープ	ジョアストロベリー 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご 干ひじき チーズ 冷凍カット生わかめ 豆腐 とうす割り節	七分つき米 ごま油 三温糖 なたね油 白いりごま 上白糖 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな とうがん	621 24.2
24 (金)	ガパオライス		ヤムウンセン カインックラター	牛乳 鶏肉 豆乳	七分つき米 三温糖 ごま油 なたね油 さつまいも 小麦粉 さつまいも かたくり粉	青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 みずな 本しめじ にんにく きゅうり レモン りょくとうもやし にんじん	633 21.2
27 (月)	パエリア		ソパ・テ・アホ	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	にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン 冷凍グリーンピース マッシュルーム こまつな ぶどう	585 26.8
28 (火)	ごはん		佃煮 塩肉じゃが 梅おかかサラダ	牛乳 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ おかか割り 豚肉 打ち豆 とうす割り節	七分つき米 白いりごま 三温糖 なたね油 じゃがいも 板こんにゃく	にんじん 玉葱 こまつな ゆず きゅうり キャベツ りょくとうもやし ねり梅	602 23.8
29 (水)	おもぶりがはん		いもたき 鯖のごまみそ焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ さわら うす割り節 赤みそ	七分つき米 白いりごま なたね油 三温糖 さといも 板こんにゃく	ぜんまい たけのこ にんじん 干し椎茸 さやえんどう だいこん ごぼう ねぎ	658 32.5
30 (木)	みそつけめん		ジャンボ餃子 冷凍みかん	牛乳 豚肉 赤みそ	生中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく ねぎ にんじん たけのこ りょくとうもやし たらこ キャベツ しょうが 冷凍みかん	611 26.3

※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。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

## ローリングストック法

