

# 9月のこんだてひょう①

令和5年9月1日

小平市立小平第二小学校

| 日   | 主食               | 牛乳 | おかず                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|------------------|----|-----------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 4月  | 揚げパン             |    | ポテトの豆乳チャウダー<br>みそドレッシングサラダ        | 牛乳, きな粉, 鶏肉,<br>ひよこまめ, 白みそ,<br>無調整豆乳            | パン, なたね油, きび糖,<br>でんぶん, じゃがいも,<br>白いりごま                                | 玉ねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム, パセリ,<br>きゅうり, キャベツ, もやし                      | 562 kcal<br>21.9 g<br>26.0 g |
| 5火  | いわしの<br>かばやきごはん  |    | みそ汁<br>酢の物                        | 牛乳, いわし, 油揚げ,<br>赤みそ, 白みそ,<br>薄削り節, わかめ         | 七分つき米, 小麦粉,<br>でんぶん, なたね油,<br>きび糖, じゃがいも                               | しょうが, 大根, えのきたけ,<br>長ねぎ, 小松菜, キャベツ,<br>きゅうり                         | 606 kcal<br>25.8 g<br>19.9 g |
| 6水  | スパゲッティ<br>ミートソース |    | サラダ<br>がまくんのクッキー                  | 牛乳, 大豆, 豚肉,<br>ピザチーズ, 卵                         | スパゲッティ, なたね油,<br>きび糖, 白いりごま,<br>小麦粉, 有塩バター,<br>上白糖, コーンフレーク,<br>チョコチップ | 玉ねぎ, にんじん, しょうが,<br>にんにく, セロリ, トマト,<br>パセリ, キャベツ, もやし,<br>きゅうり      | 646 kcal<br>26.1 g<br>23.5 g |
| 7木  | きびごはん            |    | 焼きししゃも<br>豆腐の中華煮<br>野菜のごまあえ       | 牛乳, ししゃも, 豆腐,<br>豚肉, うずら卵水煮                     | 七分つき米, もちきび,<br>なたね油, でんぶん,<br>ごま油, 白いりごま,<br>きび糖                      | しょうが, にんにく, にんじん,<br>玉ねぎ, たけのこ水煮, 白菜,<br>しめじ, チンゲン菜, キャベツ<br>ほうれんそう | 604 kcal<br>26.6 g<br>24.2 g |
| 8金  | チキンライス           |    | 魚のコーン焼き<br>ジュリアンスープ<br>ぶどう        | 牛乳, 鶏肉, モウカサメ,<br>ベーコン                          | 七分つき米, オリーブ油,<br>なたね油, じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                             | にんじん, 玉ねぎ, パセリ,<br>マッシュルーム, セロリ,<br>冷凍グリーンピース, キャベツ,<br>ホールコーン, ぶどう | 536 kcal<br>24.0 g<br>19.0 g |
| 11月 | スープカレー           |    | 海藻サラダ<br>なし                       | 牛乳, 鶏肉, 大豆,<br>うずら卵水煮, 茎わかめ                     | 七分つき米, じゃがいも,<br>なたね油, でんぶん,<br>きび糖, 白いりごま                             | にんにく, しょうが, セロリ,<br>玉ねぎ, ごぼう, とうがん,<br>きやいんげん, にんじん,<br>キャベツ, なし    | 579 kcal<br>22.3 g<br>19.2 g |
| 12火 | ごはん              |    | さわらのゆずみそかけ<br>かきたま汁<br>梅ドレッシングサラダ | 牛乳, さわら, 白みそ,<br>豆腐, 卵, だし昆布,<br>薄削り節           | 七分つき米, きび糖,<br>でんぶん, なたね油,<br>白いりごま                                    | しょうが, ゆず, えのきたけ,<br>小松菜, もやし, 長ねぎ,<br>ホールコーン, キャベツ,<br>きやいんげん, 梅干し  | 568 kcal<br>28.1 g<br>19.2 g |
| 13水 | チャーハン            |    | いかのチリソースかけ<br>中華コーンスープ            | 牛乳, 豚肉, 卵, いか,<br>鶏肉, 豆腐                        | 七分つき米, なたね油,<br>ごま油, 白いりごま,<br>小麦粉, でんぶん,<br>きび糖                       | にんじん, 長ねぎ,<br>きやいんげん, にんにく,<br>しょうが, 玉ねぎ, もやし,<br>ホールコーン, ほうれんそう    | 587 kcal<br>28.7 g<br>22.3 g |
| 14木 | みそつけめん           |    | 舟きゅうり<br>ぎつまいもチップス                | 牛乳, 豚肉, 赤みそ                                     | 生中華麺, なたね油,<br>ぎつまいも, 粉糖   | にんにく, 長ねぎ, にんじん,<br>たけのこ水煮, もやし, にら,<br>なす, きゅうり                    | 594 kcal<br>23.1 g<br>19.9 g |
| 15金 | ごはん              |    | ごま昆布<br>魚の和風ソース<br>すまし汁<br>辛し和え   | 牛乳, 一分切り昆布,<br>メルルーサ, 豆腐,<br>なると, だし昆布,<br>薄削り節 | 七分つき米, きび糖,<br>白いりごま, 小麦粉,<br>でんぶん, なたね油                               | にんにく, 長ねぎ, 大根,<br>にんじん, ほうれんそう, 白菜,<br>もやし                          | 583 kcal<br>25.6 g<br>19.3 g |
| 19火 | ビーンズ<br>ピザトースト   |    | マカロニスープ<br>フライドポテト<br>みかん         | 牛乳, 大豆, ポークハム,<br>ベーコン, ピザチーズ,<br>鶏肉            | パン, なたね油,<br>マカロニ, じゃがいも   | 玉ねぎ, マッシュルーム,<br>ピーマン, にんじん, トマト,<br>小松菜, にんにく, セロリ,<br>みかん         | 617 kcal<br>26.4 g<br>23.5 g |
| 20水 | ごはん              |    | 家常豆腐<br>春雨のレモン酢かけ                 | 牛乳, 豚肉, 生揚げ,<br>赤みそ, わかめ                        | 七分つき米, なたね油,<br>きび糖, ごま油,<br>でんぶん, 白いりごま<br>緑豆はるさめ                     | にんにく, しょうが, 長ねぎ,<br>にんじん, たけのこ水煮,<br>チンゲン菜, キャベツ,<br>干しいたけ, レモン     | 601 kcal<br>22.2 g<br>23.9 g |

## 🍷 9月給食費徴収金額について

1・2年 4,100円  
3・4年 4,340円  
5・6年 4,600円



※左記の金額に手数料が別途10円かかります。

9月11日(月)口座引落日です。