



9月のこんだてひょう①



令和7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 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 食塩相当量
2 火	豚肉丼		中華スープ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	七分つき米, 油, 糸こんにゃく, きび糖, でんぶん, ごま油, 上白糖	ごぼう, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, 小松菜, たけのこ水煮, えのきたけ, りんご缶, パイン缶, 黄桃缶	584 kcal 22.5 g 1.8 g
3 水	五目冷麺		じゃがいももち ぶどう	牛乳, 削り節, 油揚げ, チーズ	生中華麺, 油, 白ごま, きび糖, ごま油, じゃがいも, でんぶん	にんじん, もやし, きゅうり, ぶどう	588 kcal 21.1 g 3.0 g
4 木	小松菜マヨ トースト		パンプキンシチュー フルーツドレッシング サラダ	牛乳, ツナレトルト, 鶏肉, 生クリーム	食パン, 油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, きび糖	玉ねぎ, 小松菜, にんじん, かぼちゃ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, パイン缶	614 kcal 25.2 g 2.4 g
5 金	黒豆ごはん		焼きししゃも 豆腐の中華煮 ポテトチップス	牛乳, 黒豆, ししゃも, 豚肉, 豆腐, うずら卵水煮	七分つき米, もち米, 白ごま, 油, でんぶん, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 白菜, 小松菜, しめじ	611 kcal 27.5 g 2.1 g
8 月	みそラーメン		揚げぎょうざ 野菜のごまあえ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	生中華麺, 油, でんぶん, ぎょうざの皮, 白ごま, きび糖	にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, もやし, にら, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが, 小松菜	692 kcal 27.6 g 2.6 g
9 火	じゃこ菜めし		菊花蒸し 菊花のおひたし みそ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, ちりめんじゃこ, 卵, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 油, 白ごま, でんぶん, もち米, じゃがいも	小松菜, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, 菊のり, にんじん	621 kcal 28.1 g 2.4 g
10 水	セルフ フィッシュ バーガー	コ ー ヒ ー 牛 乳	ミネストローネ なし	コーヒー牛乳, メルルーサ, ウィンナー, ひよこ豆	パン, 小麦粉, ソフトパン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト, パセリ, なし	577 kcal 24.2 g 3.3 g
11 木	ごはん		ジャージャー豆腐 じゃこサラダ ぶどう	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 生揚げ, ちりめんじゃこ	七分つき米, 油, きび糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 小松菜, 干しいたけ, キャベツ, もやし, ぶどう	662 kcal 27.7 g 2.1 g
12 金	五目ごはん		高野豆腐のフライ にら卵も汁 荳わかめの炒り煮	牛乳, 鶏肉, 干ひじき, 卵, 削り節, 荳わかめ, 油揚げ, 高野豆腐	七分つき米, もち米, 油, 小麦粉, ソフトパン粉, じゃがいも, でんぶん, きび糖	ごぼう, にんじん, にら, 切干し大根	680 kcal 31.2 g 3.8 g
16 火	ココア揚げパン		ポテトの豆乳チャウダー かぼちゃサラダ りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, ひよこ豆, 無調整豆乳, 粉寒天	パン, 上白糖, 油, じゃがいも, きび糖, ピュアココア, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, りんごジュース	563 kcal 20.2 g 2.3 g
17 水	さつまいも ごはん		さわらのゆずみそかけ こだいめざましみそ汁 アスパラサラダ	牛乳, さわら, 白みそ, 豆腐, 板なしかまぼこ, わかめ, 赤みそ, 削り節	七分つき米, 黒ごま, さつまいも, きび糖, 白ごま, じゃがいも, 油	しょうが, ゆず, ごぼう, にんじん, とうがん, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, 長ねぎ, アスパラガス, キャベツ	559 kcal 29.6 g 2.6 g
18 木	ハムライス		魚のコーン焼き ポテトと野菜のスープ みかん	牛乳, ボークハム, もうかさめ, ベーコン	七分つき米, 油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, ホールコーン, キャベツ, 小松菜, 早生みかん	550 kcal 25.4 g 2.5 g
19 金	鶏飯		きびなごとかぼちゃの 天ぷら たくあんあえ	牛乳, 卵, 鶏肉, だし昆布, きびなご, おかか削り節	七分つき米, 小麦粉, 上新粉	干しいたけ, 小松菜, 長ねぎ, かぼちゃ, キャベツ, 大根, にんじん, たくあん	592 kcal 24.8 g 2.7 g