

# 9月のこんだてひょう①

令和4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   | 1杯分 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-----------------|------------------------|-------------------------------------|--|--|--|-------------------------------|
| 2<br>金  | スープカレー          |                        | サラダ<br>冷凍みかん                        | 牛乳,鶏肉,大豆,うずら卵  | 七分つき米,じゃがいも<br>なたね油,でんぷん,きび糖                       | 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,もやし,きゅうり<br>冷凍みかん | 600 kcal<br>23.0 g<br>19.2 g  |
| 5<br>月  | みそつけめん          |                        | 舟きゅうり<br>さつまいもチップス                  | 牛乳,豚肉,赤みそ  | 生中華麺,なたね油<br>さつまいも,粉糖                              | にんにく,長ねぎ,にんじん<br>たけのこ水煮,もやし<br>にら,なす,きゅうり                              | 600 kcal<br>23.5 g<br>20.0 g  |
| 6<br>火  | きびごはん           |                        | 焼きししゃも<br>豆腐の中華煮<br>おひたし            | 牛乳,ししゃも,豆腐<br>豚肉,うずら卵                                  | 七分つき米,もちきび<br>なたね油,でんぷん,ごま油                        | しょうが,にんにく,にんじん<br>玉ねぎ,たけのこ水煮<br>白菜,しめじ,チンゲン菜<br>ほうれんそう,キャベツ<br>もやし     | 589 kcal<br>27.3 g<br>22.0 g  |
| 7<br>水  | 揚げパン            | コー<br>乳<br>ヒ<br>ー<br>牛 | ポテトチャウダー<br>みそドレッシングサラダ             | コーヒ牛乳,きな粉<br>ソーセージ,鶏肉<br>ひよこ豆,牛乳,白みそ                   | コッペパン,きび糖<br>なたね油<br>小麦粉,じゃがいも<br>バター,白ごま          | 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<br>もやし                            | 615 kcal<br>21.3 g<br>26.1 g  |
| 8<br>木  | ごはん             |                        | 鯖のねぎみそ焼き<br>こだいらめざましみそ汁<br>茎わかめの炒り煮 | 牛乳,鯖,赤みそ,豆腐<br>かまぼこ,わかめ<br>おおか削り節,白みそ<br>薄削り節,茎わかめ,油揚げ | 七分つき米,きび糖<br>じゃがいも,白ごま                             | 長ねぎ,ごぼう,にんじん<br>とうがん,玉ねぎ<br>えのきたけ,小松菜<br>切干し大根                         | 576 kcal<br>27.9 g<br>18.9 g  |
| 9<br>金  | さつまいもごはん        |                        | けんちん汁<br>辛し和え<br>月見だんご              | 牛乳,豚肉,豆腐<br>薄削り節                                       | 七分つき米,さつまいも<br>白ごま,里いも,なたね油<br>上新粉,白玉粉,きび糖<br>でんぷん | ごぼう,にんじん,大根<br>長ねぎ,小松菜,白菜<br>もやし,ほうれんそう<br>かぼちゃ                        | 604 kcal<br>23.9 g<br>14.7 g  |
| 12<br>月 | 肉わかめ<br>つけうどん   |                        | かきあげ<br>ちくわのゆかり揚げ<br>おひたし           | 牛乳,一分切り昆布<br>豚肉,油揚げ,わかめ<br>厚削り節,焼き竹輪                   | 生うどん,きび糖<br>さつまいも,小麦粉<br>上新粉                       | しょうが,にんじん<br>干しいたけ,大根,長ねぎ<br>玉ねぎ,ピーマン<br>ほうれんそう<br>キャベツ                | 630 kcal<br>25.1 g<br>20.7 g  |
| 13<br>火 | 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<br>いか,鶏肉,豆腐                                    | 七分つき米,なたね油<br>ごま油,白ごま,小麦粉<br>でんぷん,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<br>ホールコーン,もやし<br>ほうれんそう            | 570 kcal<br>27.2 g<br>20.8 g  |
| 14<br>水 | いわしの<br>かばやきごはん |                        | めざましみそ汁<br>酢の物                      | 牛乳,いわし,油揚げ<br>もずく,焼き竹輪<br>赤みそ,白みそ<br>薄削り節,わかめ          | 七分つき米,小麦粉<br>でんぷん,きび糖<br>じゃがいも                     | しょうが,大根,なす<br>えのきたけ,長ねぎ<br>小松菜,キャベツ,きゅうり                               | 601 kcal<br>25.7 g<br>19.6 g  |
| 15<br>木 | ごはん             |                        | ごま昆布<br>魚の和風ソース<br>すまし汁             | 牛乳,一分切り昆布<br>メルルーサ,豆腐<br>なると,だし昆布,薄削り節                 | 七分つき米,きび糖<br>白ごま,小麦粉<br>でんぷん,なたね油                  | にんにく,長ねぎ,大根<br>にんじん,ほうれんそう   | 556 kcal<br>24.2 g<br>18.2 g  |
| 16<br>金 | ごはん             |                        | 韓国風肉じゃが<br>ひじきサラダ<br>なし             | 牛乳,豚肉,厚削り節<br>芽ひじき,青大豆                                 | 七分つき米,じゃがいも<br>糸こんにゃく,きび糖<br>なたね油                  | にんにく,玉ねぎ,ピーマン<br>長ねぎ,キャベツ,大根<br>きゅうり,にんじん,なし                           | 579 kcal<br>22.9 g<br>15.6 g  |
| 20<br>火 | きつねまぜずし         |                        | 焼きはたはた<br>にら卵いも汁<br>みかん             | 牛乳,鶏肉,油揚げ<br>はたはた<br>卵,薄削り節                            | 七分つき米,きび糖<br>なたね油,里いも<br>でんぷん                      | ごぼう,れんこん<br>たけのこ水煮<br>干しいたけ,小松菜<br>にんじん,にら<br>みかん                      | 560 kcal<br>25.9 g<br>19.5 g  |



## 9月給食費徴収金額について

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



※左記の金額に手数料が別途10円かかります。

9月12日(月)口座引落日です。



