



# 9がつのこんだて



令和5年9月  
小平市立小平第五小学校  
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			エネルギーたんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ体をつくるもとになる	からだ ちょうし どの体の調子を整えるもとになる	
5 火	うめこんぶちやづけ さけのしおやき にんじんのきんぴら	牛乳	しちぶつきまい ごま あぶら こんにやく さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ さけ やきぶた あぶらあげ	ゆかり こまつな にんじん たけのこ きりぼしだいこん	557 kcal 27.5 g
6 水	くろごまはちみつトースト ポークシチュー ミックスフルーツ	牛乳	パン マーガリン さんおんとう ごま じゃがいも はちみつ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマトピューレー ダイストマト パセリ パインかん みかんかん おうとうかん	576 kcal 20.2 g
7 木	コーンピラフ メルルーサのみそマヨネーズやき とうがんのスープ	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ みそ とりにく あぶらあげ	にんにく たまねぎ ホールコーン パセリ しょうが こまつな とうがん ねぎ なめこ	567 kcal 26.0 g
8 金	とふのこそぼろどん きくいりすましじる くだもの	牛乳 牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とふのこ ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん えだまめ みずな だいこん えのきたけ こまつな きくのり ねぎ ぶどう	559 kcal 23.0 g
11 月	ココアあげパン ポテトのベーコンに やさしいレモンずかけ	牛乳	パン さんおんとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ だいこん こまつな きゅうり レモン	591 kcal 19.3 g
12 火	たいめし にらとんじる すのもの	牛乳	しちぶつきまい じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう まだい ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ごぼう だいこん にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり	562 kcal 26.7 g
13 水	ソイどん こだいらめざましみそしる しおだれきゅうり	牛乳	しちぶつきまい さんおんとう こめこ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ かまぼこ わかめ おかか みそ	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん とうがん えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり にんにく	648 kcal 28.5 g
14 木	つけめん ちくわのてんぷら れいとうみかん	牛乳	うどん さんおんとう こむぎこ じょうしんこ あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ ちくわ	ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん れいとうみかん	578 kcal 22.4 g
15 金	ぶたにくとしらたきのあまからどん やしきしゃも ひじきサラダ	牛乳	しちぶつきまい しらたき あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ ししゃも ひじき	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	615 kcal 26.6 g
19 火	ごはん だし ざいともとぶたにくのうまに くだもの	牛乳	しちぶつきまい さいとも こんにやく あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく こうやどとうふ	なす きゅうり みょうが しそのは たまねぎ にんじん こまつな ぶどう	561 kcal 20.3 g
20 水	ごはん つけみそ あかうおのしおやき かすじる	牛乳	しちぶつきまい あぶら ごま さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ みそ おかか あかうお あぶらあげ とうふ	にんじん にら だいこん キャベツ こまつな	627 kcal 31.3 g
21 木	あきやさいかレーライス わかめサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく しょうが セロリ なす ピーマン たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレー ホールコーン だいこん キャベツ なし	608 kcal 20.0 g
22 金	キャベツとベーコンのペペロンチーノ うめドレッシングサラダ ブルーベリーのこめこケーキ	牛乳	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんとう こめこ じょうはくとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうにゅう	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ にんじん きゅうり だいこん もやし うめぼし ブルーベリー	581 kcal 18.7 g
25 月	ごはん いかのねぎしおやき たまごじゃがいものみそしる ごまあえ	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう いか たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん もやし	564 kcal 27.1 g
26 火	ゆかりごはん ピリからにくじゃが おひたし	牛乳	しちぶつきまい ごま じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ゆかり たまねぎ にんじん にら こまつな キャベツ もやし にんじん	571 kcal 20.5 g
27 水	キムたくごはん ちゅうかふうたまごスープ つきみだんご	牛乳	しちぶつきまい あぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう じょうしんこ しらたまこ でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご とうふ	たくあん はくさいキムチ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーンクリーム	668 kcal 23.9 g
28 木	ガーリックライス ジャークチキン かぼちゃのポタージュ	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ レモン しょうが かぼちゃ セロリ	616 kcal 22.6 g
29 金	ミルクパン なすとじゃがいものグラタン とうふとキャベツのスープ	牛乳	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ とりにく とうふ あぶらあげ	にんにく たまねぎ なす パセリ しょうが にんじん キャベツ	589 kcal 27.4 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。  
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。