



9がつのこんだて



令和6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	おもなざいりよう			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 体の調子を整えるもとになる	
3 火	マーボーどうふどん だいこんときゅうりのかわりづけ れいとうみかん	牛乳 	しちぶつきまい、あぶら、さん おんとう、でんぷん、ごまあぶ ら、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、くきわかめ	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、に んじん、ねぎ、たまねぎ、にら、だいこん、きゅう り、れいとうみかん	586 kcal 21.6 g
4 水	ごはん とりにくのごまやき さつまあげとこまつなのいために みそしる	牛乳 	しちぶつきまい、ごま、さんおん とう、ごまあぶら、こんにやく、あ ぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、さつま あげ、あぶらあげ、わかめ、み そ	しょうが、にんじん、こまつな、だいこん、えの きたけ、ねぎ	598 kcal 26.4 g
5 木	ココアあげパン ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳 	コッペパン、あぶら、さんおん とう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	セロリ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、 こまつな、キャベツ、もやし	573 kcal 22.2 g
6 金	スタミナどん コーンサラダ スパイシーじゃが	牛乳 	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、しらたき、さんおんとう、 でんぷん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほし しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、ホール コーン	603 kcal 21.9 g
9 月	わかめごはん メルルーサのレモンじょうゆ みそしる きっかいりサラダ 重陽の節句	牛乳 	しちぶつきまい、ごま、こめこ、 こむぎこ、あぶら、さんおん とう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 メルルーサ、とうふ、みそ	レモン、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にんじん、 きゅうり、もやし、きくりのり、たまねぎ	604 kcal 25.9 g
10 火	なすのスパゲッティミートソース かぼちゃのチーズやき グリーンサラダ	牛乳 	スパゲッティ、あぶら、オリーブ ゆ、さんおんとう、こめこ、ノン エッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、チーズ	なす、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、に んにく、トマトピューレー、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、もやし	662 kcal 28.7 g
11 水	チンジャオロースどん わかめとたまごのスープ ぶどう	牛乳 	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、ごまあぶ ら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、わかめ、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、えのき たけ、ぶどう	587 kcal 24.2 g
12 木	セサミトースト じゃがいもとぶたにくのソテー コーンポタージュ	牛乳 	しょくパン、マーガリン、さんお んとう、ごま、じゃがいも、あぶ ら、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベー コン、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、 コーンクリーム、パセリ	585 kcal 21.7 g
13 金	ひじきごはん やしししゃも ピリからにくじゃが	牛乳 	しちぶつきまい、あぶら、さん おんとう、じゃがいも、こんにゃ く	ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、 だいず、ししゃも、ぶたにく	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、こまつな	593 kcal 26.0 g
17 火	ねぎしおぶたどん わかめサラダ つきみだんご 十五夜	牛乳 	しちぶつきまい、あぶら、ごま、 ごまあぶら、さんおんとう、じょ うしんこ、しらたまこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わか め、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、に ら、レモン、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	651 kcal 25.0 g
18 水	ごもくつけめん しおだれきゅうり まっちゃんチーズケーキ	牛乳 	ラーメン、あぶら、ごまあぶら、 バター、じょうはくとう、ホット ケーキミックス	ぎゅうにゅう、やしぶた、なる と、クリームチーズ、とうにゅう ケーキミックス	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 もやし、こまつな、だいこん、きゅうり	581 kcal 20.6 g
19 木	ごはん にんじんふりかけ さばのみそやき かきたまじる	牛乳 	しちぶつきまい、あぶら、さん おんとう、ごまあぶら、でんぷ ん	ぎゅうにゅう、ツナ、さば、みそ、 とりにく、とうふ、たまご	にんじん、こまつな、しょうが、ほししいたけ、た まねぎ	584 kcal 28.6 g
20 金	ポークストロガノフ かくれんぼドレッシングサラダ こだいら産！	牛乳 	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、こめこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまク リーム	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ダイストマト、トマトピューレー、だ いこん、キャベツ、きゅうり、なし	660 kcal 21.7 g
24 火	とりにくのガパオいためごはん たまねぎドレッシングサラダ ミックスフルーツ 世界の料理めぐり ～タイ～	牛乳 	しちぶつきまい、おしむぎ、さん おんとう、ごまあぶら、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず	ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんに く、キャベツ、きゅうり、パインかん、りんごか ん、みかんかん	676 kcal 22.0 g
25 水	うめこんぶちゃづけ マスのカレーマヨやき にんじんのきんぴら	牛乳 	しちぶつきまい、ごま、ノンエッ グマヨネーズ、さんおんとう、あ ぶら、こんにやく、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、こんぶ、ます、ぶ たにく、あぶらあげ	ゆかり、こまつな、にんにく、にんじん、たけの こ、きりぼしだいこん	573 kcal 27.0 g
26 木	くろざとうパン なすとじゃがいものグラタン やさいのスープに	牛乳 	くろざとうパン、じゃがいも、あ ぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりに く、だいず、チーズ	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、キャベツ、 とうがん	613 kcal 26.5 g
27 金	キムたくごはん いかのからあげ こだいらめざましみそしる	牛乳 	しちぶつきまい、あぶら、 ごまあぶら、こめこ、こむぎこ、 じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、ベーコン、いか、 とうふ、かまぼこ、わかめ、おか か、みそ	たくあん、はくさいキムチ、ねぎ、にんにく、しよ うが、ごぼう、にんじん、とうがん、たまねぎ、え のきたけ、こまつな	599 kcal 26.7 g
28 土	あきやさいカレーライス アスパラサラダ ぶどう	牛乳 	しちぶつきまい、おしむぎ、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	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、 キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス、 きゅうり、レモン、ぶどう	621 kcal 19.9 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。

よくかんでたべよう！

今月は、「ぶどう」や「月見団子」を提供する予定です。
ご家庭でも、よくかんで食べるように声かけをお願いいたします。

