



9がつのこんだて



令和4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	のみの	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	
2 金	ゆかりごはん ピリからにじゃが 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	560 kcal 20.2 g
5 月	キムたくごはん ちゅうかふうたまごスープ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ 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 なし	570 kcal 21.2 g
6 火	わかめごはん いかのごまねぎやき なすとかぼちゃのみそしる きんときまめのあまに	牛乳 	しちぶつきまい ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ いか ぶたにく あぶらあげ みそ きんときまめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ なす キャベツ	560 kcal 24.8 g
7 水	うめこんぶちやづけ さばのこみソース きんぴらごぼう	牛乳 	しちぶつきまい ごま あぶら さんおんとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ さば さつまあげ	ゆかり こまつな にんにく しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん	557 kcal 24.3 g
8 木	ソイどん こだいめざましみそしる しおだれきゅうり	牛乳 	しちぶつきまい さんおんとう こむぎこ 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	660 kcal 28.2 g
9 金	にんじんごはん にくどうふ きくいきりすましじる つきみだんご 重陽の節句 10日は十五夜	牛乳 	しちぶつきまい 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 たきこみわかめ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ にんにく みずな だいこん えのきたけ きくのり	654 kcal 26.6 g
12 月	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	577 kcal 22.5 g
13 火	わふうビビンバどん やさいのレモンずかけ やしきしゃも	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 たまご ししゃも	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり レモン	627 kcal 27.7 g
14 水	しょうがごはん もうかさめのこめこあげ にらとんじる	牛乳 	しちぶつきまい こめこ あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ おかか モーカサメ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう だいこん にんじん にら ねぎ	583 kcal 28.4 g
15 木	ピザトースト カレースチュー ひじきサラダ	牛乳 	パン あぶら じゃがいも こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく ひじき	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく しょうが にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	595 kcal 28.8 g
16 金	ごはん だし にぎすのこめこあげ かすじる 19日は食育の日 郷土料理めぐり～山形県～	牛乳 	しちぶつきまい こめこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ にぎす あぶらあげ とうふ みそ	なす きゅうり みょうが しそのは にんじん だいこん キャベツ こまつな	563 kcal 24.0 g
20 火	ごはん じゃここんぶ さといもとぶたにくのうまに すのもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ ぶたにく こうやどうふ わかめ	ビーマン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	574 kcal 22.3 g
21 水	カレーつけめん おはぎ くだもの	牛乳 	うどん あぶら でんぶん しちぶつきまい もちごめ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ぶどう	596 kcal 23.2 g
22 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 とりこ 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	566 kcal 25.7 g
26 月	あきやさいカレーライス 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 こむぎこ こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう とりこ わかめ	にんにく しょうが セロリ なす ビーマン たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレー キャベツ ホールコーン だいこん なし	667 kcal 20.4 g
27 火	くらざとうパン 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 	くらざとうパン 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	572 kcal 26.5 g
28 水	アロス・Congリ ボジョ・フリート ジュリアンスープ 世界の料理めぐり ～キューバ～	牛乳 	しちぶつきまい あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あずき ベーコン ぶたにく とりこ ぶたにく	にんにく たまねぎ あかビーマン セロリ にんじん キャベツ パセリ	566 kcal 22.7 g
29 木	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 かぼちゃマフィン	牛乳 	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんとう じょうはくとう こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ ホールコーン だいこん もやし うめ かぼちゃ	667 kcal 19.2 g
30 金	ごはん いわしのかばやき だいこんとこまつなのみそしる ごまあえ	牛乳 	しちぶつきまい でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	しょうが だいこん たまねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし	621 kcal 26.9 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。