9月のこんだてひょう

令和８年9月　　小平市立小平第六小学校

日	主食	のみもの	おかずなど	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもにからだをつくるもとになるたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 水	スープカレーライス		オニオンドレッシングサラダ くだもの（なし）	七分つき米 油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん かぼちゃ,なす青ピーマン,キャベツ きゅうり,ホールコーン,なし	583 kcal 17.7 g 1.7 g
3 木	ひじきごはん		さわらのピリからやき わかめサラダ とうがんのみそしる	七分つき米 油 さとう ごま油	牛乳 鶏こま肉,ひじき,油揚げ さわら,赤みそ,わかめ かつお節,豆腐,白みそ	にんじん,にんにく,しょうが,長ねぎ キャベツ,もやし,とうがん えのきたけ,小松菜	585 kcal 29.1 g 2.9 g
4 金	ひやしきつねうどん		おこのみあげ くだもの（れいとうみかん）	うどん さとう,じゃがいも 小麦粉,でんぷん 油	牛乳 わかめ 油揚げ かつお節	にんじん,小松菜,もやし,キャベツ 紅しょうが,冷凍みかん	528 kcal 19.3 g 2.9 g
7 月	チキンライス	ジョア	えだまめサラダ ABCマカロニスープ	七分つき米 油,バター さとう マカロニ	鶏肉 ツナ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリンピース,大根,きゅうり えだまめ,セロリ,キャベツ	511 kcal 17.5 g 2.4 g
8 火	にしょくどんぶり		キャベツのしおこんぶあえ さつまじる	七分つき米 油,さとう 白ごま,ごま油 さつまいも	牛乳 鶏ひき肉,たまご 塩昆布,鶏こま肉 豆腐,赤みそ,白みそ	しょうが,たまねぎ,干ししいたけ キャベツ,きゅうり,大根 にんじん,長ねぎ,小松菜	637 kcal 26.6 g 2.2 g
9 水	わかめごはん 重陽の節句（きくの節句）		きっかしゅうまい きくのはないりおひたし すましじる	七分つき米 白ごま,さとう でんぷん,ごま油 もち米	牛乳,たきこみわかめ 豚ひき肉,鶏ひき肉 押し豆腐,わかめ 豆腐,かまぼこ	しょうが,たまねぎ,にんじん 干ししいたけ,もやし,小松菜 きくの花,えのきたけ ほうれんそう,長ねぎ	570 kcal 22.6 g 2.9 g
10 木	ミルクパン		サケとアスパラのグラタン やさいスープ	ミルクパン,じゃがいも マカロニ,油 小麦粉,バター パン粉	牛乳 鮭,鶏こま肉 調理用牛乳 粉チーズ	たまねぎ,グリーンアスパラガス ホールコーン,にんじん キャベツ,小松菜	570 kcal 26.5 g 2.5 g
11 金	ちゅうかおこわ		やきししゃも じゃこのちゅうかサラダ わかめスープ	七分つき米,もち米 ごま油,油,さとう 白すりごま	牛乳,鶏こま肉 ししゃも,ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐,わかめ	しょうが,長ねぎ,にんじん,たけのこ 干ししいたけ,小松菜,はくさい えのきたけ	508 kcal 20.8 g 2.3 g
14 月	キャベツとツナの ペペロンチーノ		ころころポテトサラダ ココアまめ	スパゲティ,オリーブ油 じゃがいも,油,さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん,上新粉	牛乳 ツナ ポークハム 大豆	にんにく,たまねぎ,キャベツ にんじん,きゅうり,ホールコーン	577 kcal 24.1 g 2.5 g
15 火	ねぎチャーハン		パリパリひじき ちゅうかスープ	七分つき米,ごま油 油,白ごま,じゃがいも さとう,春巻きの皮 小麦粉,でんぷん	牛乳 豚こま肉 たまご,ひじき 鶏こま肉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん 大根,えのきたけ,小松菜	555 kcal 18.4 g 2.3 g
16 水	ハヤシライス		あげかぼちゃのサラダ くだもの（なし）	七分つき米,油 小麦粉,バター さとう	牛乳 豚こま肉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,マッシュルーム,キャベツ 大根,ブロッコリー,かぼちゃ,なし	678 kcal 20.1 g 2.0 g
17 木	ごはん にんじんふりかけ		さばのみそに おかわかめのおかかあえ かきたまじる	七分つき米 白ごま さとう でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ,かつお節 さば,赤みそ,たまご 豆腐,わかめ	にんじん,しょうが,もやし おかわかめ,えのきたけ 長ねぎ,小松菜	595 kcal 29.4 g 2.7 g
18 金	こうやどうふの そぼろごはん 【6年社会科見学】		やさいのごまずあえ すましじる	七分つき米 油,さとう でんぷん 白すりごま	牛乳,鶏ひき肉 高野豆腐,わかめ 豆腐,なると	しょうが,にんじん,干ししいたけ さやいんげん,はくさい,小松菜 えのきたけ,ほうれんそう,長ねぎ	541 kcal 22.5 g 2.3 g
24 木	キムチラーメン		ジャコのさっぱりサラダ くだもの（ぶどう）	中華めん,油 さとう,ごま油	牛乳 豚こま肉 赤みそ ちりめんじゃこ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん たけのこ,りょくとうもやし,はくさい にら,ホールコーン,白菜キムチ キャベツ,大根,ぶどう	505 kcal 21.9 g 3.2 g
25 金	ごはん 十五夜		とりにくのやさいのあまからに やさいのしょうがあえ おつきみだんご	七分つき米,油 じゃがいも,さとう 白玉粉,でんぷん	牛乳,鶏肉モモ 高野豆腐,かつお節 豆腐	しょうが,長ねぎ,にんじん,小松菜 もやし,かぼちゃ	623 kcal 23.9 g 1.6 g
28 月	こまツナマヨトースト		にんじんドレッシングサラダ ミネストローネ	食パン ノンエッグマヨネーズ 油,さとう ホイールマカロニ	牛乳 ツナ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり ホールコーン,にんじん,にんにく 大根,ホールトマト	514 kcal 22.4 g 3.0 g
29 火	ごはん		あじフライ キャベツサラダ こだいらめざましみそしる	七分つき米 小麦粉,パン粉 油,さとう,じゃがいも 白いりごま	牛乳 あじ,たまご,豆腐 かまぼこ,わかめ,かつお節 白みそ,赤みそ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ごぼう にんじん,とうがん,えのきたけ 小松菜,長ねぎ	609 kcal 27.3 g 2.5 g
30 水	とうふのあまからどん		くうしんさいのいためもの ちゅうかポテト	七分つき米,油 さとう,でんぷん 白ごま,ごま油 さつまいも,油,水あめ	牛乳,押し豆腐 鶏こま肉,赤みそ ベーコン	たまねぎ,にんじん,にら,長ねぎ もやし,空芯菜	692 kcal 22.2 g 2.0 g

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。　※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版（八訂）」で算出しています。