



# 9月の給食こんだて表

令和5年度



小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしおととのえる (みどりレンジャー)	
4	月	ガパオライス		モロヘイヤスープ くだもの (れいとうみかん)	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ	ピーマン・あかピーマン・たまねぎ・しめじ・にんにく・モロヘイヤ・にんじん・ねぎ・れいとうみかん	588 24.0
5	火	きなこあげパン		チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・ぶたにく・きんときまめ	コッペパン・さとう・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・あかピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン	558 22.2
6	水	ごはん		ししゃものカレー やき じゃがいものそぼろに フライドオクラ	ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・なまあげ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・さとう・かたくりこ・こむぎこ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・さやいんげん・オクラ	651 28.9
7	木	なすとトマトのスパゲティ		かほいもサラダ パイナップルマフィン	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・あおだいす・たまご	スパゲティ・あぶら・さとう・はちみつ・さつまいも・こむぎこ・バター	パセリ・にんにく・セロリ・にんじん・たまねぎ・ホールトマト・トマト・なす・かぼちゃ・コーン・パインカン	713 29.0
8	金	いわしのかばやきどん		こだいらめざまし みそしる きっかあえ	ぎゅうにゅう・いわし・とうふ・かまぼこ・わかめ・おかか・みそ	しちぶつきまい・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・ごま	しょうが・ごぼう・にんじん・とうがん・たまねぎ・こまつな・ねぎ・えのき・キャベツ・だいこん・もやし・きく	670 28.2
11	月	チキンライス		とうにゅうチャウダー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・コーンスター・こんにゃく・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・にんにく・パセリ・キャベツ・もやし・こまつな・きゅうり	546 20.0
12	火	こうやどうふのそぼろごはん		やさいのカリカリあえ くだもの (ぶどう)	ぎゅうにゅう・とりにく・こうやどうふ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ワンタンのかわ	しょうが・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ぶどう	597 23.1
13	水	もろこしごはん		さけのもみじやき みそバターリー	ぎゅうにゅう・さけ・ほたて・みそ	しちぶつきまい・もちごめ・ノンエッグマヨネーズ・あぶら・じゃがいも・バター	コーン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ごぼう・にんにく・こまつな	598 27.1
14	木	ちゅうかどん		ナムル くだもの (なし)	ぎゅうにゅう・いか・えび・ぶたにく・うずらたまご	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・ほししいたけ・チンゲンサイ・だいじもやし・こまつな・なし	551 24.1
15	金	ごはん		さばのねぎしおやき おひたし キムチとんじる	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・とうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・しらたき	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・こまつな・だいこん・もやし・にんじん・ごぼう・はくさいキムチ・ほうれんそう	593 28.5
19	火	たいめし		かんこくふうにくじやが うめおかかあえ	ぎゅうにゅう・まだい・ぶたにく・おかか	しちぶつきまい・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごま	にんにく・たまねぎ・にんじん・あかピーマン・ねぎ・もやし・はくさい・こまつな・ねりうめ	541 21.7
20	水	ココアパン		ポテトグラタン とうがんとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・たまご・とうふ	ココアパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・パンこ・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・パセリ・とうがん・こまつな・しめじ	634 26.5
21	木	ビピンバ		わかめサラダ フルーツかんてん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・かんてん	しちぶつきまい・あぶら・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・せんまい・はくさいキムチ・にら・キャベツ・きゅうり・だいこん・みかんかん・ハイシンかん・おとううかん	572 20.8
22	金	ごはん だいすいりあぶらみそ		いかのしょうがやき ちゅうかあえ タイピーエン	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいすい・みそ・いか・うずらたまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ごま・はるさめ	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・コーン・はくさい・ねぎ・こまつな	631 31.2
25	月	じゃこガーリックライス		さかなのオニオンソース キャベツとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・メルルーサ・ベーコン	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・こむぎこ・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・りんご・キャベツ・ほししいたけ・さやいんげん	578 23.8
26	火	くろごまきなこトースト		クリームシチュー きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・とりにく・なまクリーム	くろさとうパン・マーガリン・さとう・ごま・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり	623 22.0
27	水	マー婆ーどうふどん		パンサンスー くだもの (なし)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・レンズまめ・ハム	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり・なし	620 24.6
28	木	ごはん		ツナあげぎょうざ ビーフンソテー みそしる	ぎゅうにゅう・ツナ・やきぶた・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・かたくりこ・ごま・きょうざのかわ・こむぎこ・あぶら・ビーフン・じゃがいも	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが・にんじん・もやし・ビーマン・だいこん・えのき・ねぎ・こまつな	700 23.9
29	金	ひやしきのこうどん		くうしんさいのからしあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ	れいとうどん・あぶら・さといも・さとう・しらたまこ・じょうしんこ・かたくりこ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えのき・なめこ・ねぎ・こまつな・くうしんさい・だいこん・もやし・かぼちゃ	550 21.6

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。



