



9月の給食こんだて表

令和4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)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)		
2	金	だいすいりドライカレー	牛乳	コールスローサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく	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・たまねぎ・ピーマン・ホールトマト・かん・ほしほう・コーン・キャベツ・れいとうみかん	591 19.5	
5	月	ピピンパ	牛乳	わかめサラダ くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ	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・はくさい・にら・キャベツ・きゅうり・だいこん・コーン・ぶどう	568 21.0	
6	火	なすとトマトのスパゲティ	牛乳	ポテトサラダ れいとうりんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ	スパゲティ・あぶら・さとう・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	バセリ・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・キャベツ・きゅうり・コーン・れいとうりんご	565 23.7	
7	水	ごはん	牛乳	さんまのかばやき こだいらめざましみそしる	ぎゅうにゅう・さんま・とうふ・かまぼこ・わかめ・おかか・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・こむぎこ・かたくりこ・じゃがいも・ごま	ごぼう・にんじん・とうがん・たまねぎ・こまつな・ねぎ・えのき	681 26.3	
8	木	こだいらめざましトースト	牛乳	マカロニのクリームに サワーキャベツ	ぎゅうにゅう・ツナ・とりにく・なまクリーム・チーズ	むえんしょくパン・ノンエッグマヨネーズ・あぶら・バター・こむぎこ・マカロニ・さとう	たまねぎ・こまつな・にんじん・マッシュルーム・バセリ・キャベツ	694 26.7	
9	金	ぶたにくとごぼうのあまからどん	牛乳	きっかあえ	重陽の 節句	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・こんにゃく・さとう・かたくりこ・ごま	しょうが・ごぼう・たまねぎ・キャベツ・こまつな・だいこん・もやし・にんじん・きくのはな	559 20.9
12	月	ひやしきのこうどん	6年移動教室	しょうがきゅうり つきみだんご		ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ	うどん・さといも・しらたまご・じょうしんこ・さとう・かたくりこ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・えのき・なめこ・しめこ・ねぎ・こまつな・きゅうり・かぼちゃ	557 20.9
13	火	もろこしごはん	6年移動教室	さけのもみじやき みそバターじる	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・しょうが・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ごぼう・にんにく・こまつな	570 26.9	
14	水	ちゅうかどん	6年移動教室	くうしんさいのからしあえ くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう・いか・えび・ぶたにく・うすらたまご	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・しいたけ・チングンサイ・くうしんさい・だいこん・もやし・ぶどう	571 24.2	
15	木	ココアあげパン 5の1リクエスト	牛乳	こめこのポークビーンズ いとかんてんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく・チーズ・なまクリーム・ツナ・いとかんてん	ココアパン・あぶら・ココアパウダー・さとう・じゃがいも・こめこ・さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・もやし・きゅうり	655 25.7	
16	金	こうやどうふのそぼろごはん	5年遠足	とうがんのみそしる くだもの(なし)	ぎゅうにゅう・とりにく・こうやどうふ・とうふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・とうがん・えのき・こまつな・なし	596 24.4	
20	火	ガーリックライス	牛乳	キャベツのキッシュ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう・ハム・たまご・なまクリーム・チーズ・ベーコン	しちぶつきまい・バター・あぶら・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・バセリ・にんじん・キャベツ・セロリ・かぶ	597 21.6	
21	水	とんこつしょうゆラーメン 4の1リクエスト	牛乳	きゅうりのひとしお フライドポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うすらたまご・なると	むしちゅうかめん・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・たけのこ・もやし・こまつな・きゅうり	541 24.4	
22	木	はちみつトースト	1年遠足	こめこのクリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム・ひじき・あおだいす	はいがパン・マーガリン・はちみつ・じゃがいも・こめこ・さとう・あぶら	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・もやし	681 27.1	
26	月	ミルクねじりパン	牛乳	ポテトグラタン チングンサイとしめじのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・とうふ	ミルクパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・パンこ・はるさめ・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・バセリ・ねぎ・チングンサイ・しめじ	606 29.1	
27	火	せんどうふどん	3年遠足	こまつなときゅうりのちゅうかあえ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	しちぶつきまい・さとう・あぶら・かたくりこ・ごま	たまねぎ・たけのこ・にんじん・チングンサイ・しいたけ・しょうが・にんにく・こまつな・きゅうり・もやし・なし	597 23.5	
28	水	ゆかりごはん	牛乳	さばのむぎみそやき ごもくじる	ぎゅうにゅう・さば・みそ・あぶらあげ	しちぶつきまい・さとう・むぎ・あぶら・じゃがいも・こんにゃく	ゆかり・ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな	589 25.8	
29	木	かいせんピラフ	牛乳	キャベツとじゃがいものスープ パイナップルマフィン	ぎゅうにゅう・ほたて・いか・えび・ベーコン・たまご・チーズ	しちぶつきまい・バター・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ビーマン・キャベツ・しいたけ・パイんかん	614 22.3	
30	金	ごはん	4年遠足	だいすいりあぶらみそ ししゃものカレーやき けんちんじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・みそ・ししゃも・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも・こんにゃく	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな	602 28.7	

(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。

