




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)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
2	金	だいずいりドライカレー		コールスローサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・だいず・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・ほしぶどう・コーン・ キャベツ・れいとうみかん	591 19.5
5	月	ビビンバ		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・ぜんまい・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		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	パセリ・にんにく・セロリ・にん じん・たまねぎ・ホールトマ かん・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		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・こま	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 		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	むえんしよくパン・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・パセリ・キャベ ツ	694 26.7
9	金	ぶたにくとごぼうのあまからどん		きっかあえ 	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・こま	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 		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 まこ・しょうしんこ・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 		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 		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・チンゲンサイ・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 		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・だいず・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・ホールトマかん・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 		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		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・パセリ・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 		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 		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 おだいず	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		ポテトグラタン チンゲ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・パセリ・ね ぎ・チンゲンサイ・しめじ	606 29.1
27	火	しせんどうふどん 		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・こま	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ チンゲンサイ・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		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		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・ ピーマン・キャベツ・しいたけ・ パインかん	614 22.3
30	金	ごはん 		だいずいりあぶらみそ 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・ だいず・みそ・ししゃも・ とうふ	しちぶつきまい・あぶら・ こま・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。

