



9月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値・ アレルギー
				血や肉になる	E値・の元になる	体の調子を整える	
6 (月)	ポークカレーライス	手作り福神漬 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 生クリーム	米 油 ジャがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 卵	にんにく 生姜 玉葱 人参 切り グリーンピース 大根 蓮根 桃 みか ん パイ	764 20.5
7 (火)	セルフホットドッグ (コッパパン&ウィンナー&キャベツ)	白菜と肉団子スープ 冷凍パイ	○	牛乳 ウィンナー 豚肉 卵	コッパパン 油 かたくり粉 春雨 ごま油	キャベツ 生姜 葱 干し椎茸 人参 白菜 ほうれん草 冷凍パイ ン	574 22.8
8 (水)	麦ごはん	クリチキ 青菜のおかか炒め けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 みそ ヨーグルト かつお節 豆腐	米 押麦 油 ごま油 蒟蒻 ジャがいも	生姜 にんにく 小松菜 大根 ごぼう 人参 葱	642 25.8
9 (木)	たくあんと油揚げの 混ぜごはん	塩ちゃんこ汁 くだもの(なし)	○	牛乳 油揚げ 豚肉 つみれ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油 ごま 蒟蒻	たくあん ごぼう しめじ 人参 キャベツ なし	623 23
10 (金)	しせんふう 四川風えびそば	サンラータン(卵スープ) レモンゼリー	○	牛乳 鶏肉 えび 卵	油 ごま油 砂糖 春雨 中華麺 かたくり粉	たけのこ 玉葱 もやし 人参 にんにく 生姜 葱 ニラ きく らげ 干し椎茸 レモンゼリー	596 24
★ はしの日 ★							
13 (月)	げんまい 玄米ごはん	ひじきのふりかけ さんまの塩焼き 大根おろし煮 豚汁	○	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 さんま 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 油 砂糖 ごま 蒟蒻 ジャがいも	大根 ごぼう 人参 葱	677 25.3
14 (火)	いろど 彩りちらし	沢煮焼 高野豆腐のあられ揚げ	○	牛乳 鶏肉 卵 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 凍り豆腐	米 もち米 砂糖 油 かたくり粉	ごぼう 生姜 パセリ 人参 大 根 葱	675 28.6
15 (水)	ガーリックトースト	シーフードチャウダー ツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム えび いか ツナ缶	食パン バター マーガリン 油 小麦粉	にんにく パセリ セロリ 玉葱 トマト缶 大根 キャベツ 人参 枝豆	589 25.6
16 (木)	あき かお 秋の香りごはん	さんまのつみれ汁 くだもの(ぶどう)	○	牛乳 鶏肉 さんま みそ 鶏ひき肉 卵 油揚げ 豆腐	米 もち米 油 砂糖 さつまいも かたくり粉	しめじ 伊豆 干し椎茸 にんじ ん グリンピース 生姜 ねぎ ごぼ う 大根 小葱 ぶどう	623 22.4
★ 食育の日(インド料理) ★							
17 (金)	ターメリックライス	サグカレー(ほうれん草と鶏肉のカレー) ビーンズサラダ	○	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 生クリーム 大豆 ヨーグルト チーズ ひよこ豆	米 砂糖 油 バター かたくり粉 ごま油	にんにく ほうれん草 玉葱 生 姜 伊豆 スパゲティ キャベツ 大根 人参 とうもろこし 枝豆	703 24.1
20 (月)	☆ 敬老の日 ☆						
★ お月見献立 ★							
21 (火)	つきみ お月見うどん	野菜のごま炒め 手作りみたらし団子 十五夜ゼリー	○	牛乳 鶏肉 うずらの卵 豆腐	うどん 上新粉 白玉粉 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	干し椎茸 人参 玉葱 小松菜 葱 もやし キャベツ 十五夜ゼ リー	547 20.6
22 (水)	チキンライス	卵とチーズのふわふわスープ くだもの(プルーン)	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 バター 油 ジャがいも パン粉	グリーンピース 人参 玉葱 セロ リ にんにく キャベツ パセリ プルーン	646 23.9
23 (木)	☆ 秋分の日 ☆						
★ 和食の日(だし汁クイズ) ★							
24 (金)	あきいろ 秋色さんまごはん	貝だくさんのみそ汁 だし汁(試飲用)	○	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 かたくり粉 砂糖 蒟蒻	ゴボウ 人参 生姜 根みつば 大根 かぼちゃ 葱	679 20.8
27 (月)	ごもく 五目チャーハン	ワンタンスープ くだもの(りんご)	○	牛乳 豚肉 焼き豚 なると たまご	米 ラード ごま油 油 砂糖 ワンタンの皮	葱 人参 生姜 白菜 ニラ 小 松菜 りんご	603 24.3
28 (火)	もちもち中華おこわ	ジャンボしゅうまい チンゲン菜スープ	○	牛乳 豚肉 なると ほたて 豚ひき肉 鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 かたくり粉 油	たけのこ 干し椎茸 人参 生姜 玉葱 グリンピース えのき茸 大根 チンゲン菜	618 26.0
29 (水)	ジャンバラヤ	クリームコーンスープ くだもの(ぶどう)	○	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 生クリーム ひよこまめ	米 油 オリーブ油 小麦粉 バター	にんにく 生姜 切り 玉葱 トマ ト缶 ビーツ 人参 とうもろこし 缶 パイ ぶどう	720 20.9
★ セレクト給食 ★							
30 (木)	わふう 和風スープスパゲティ	だいこん みずな 大根と水菜のサラダ セレクトパイ(パイナップルorポテト)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり チーズ 生クリーム	油 スパゲティ ジャがいも パイ皮 砂糖 バター さつまいも	にんにく パイ 伊豆 しめじ マッシュルーム 人参 玉葱 大根 水菜 とうもろこし缶 りんご、パイ	723 25

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

給食費の引き落としについて

◎9月分の引き落としは、9月6日(月)です。各学年の金額は下記のとおりです。
1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円

