



# 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	
2 (金)	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 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ワインゼリ	にんにく 生姜 玉葱 人参 切り グリビース 大根 れんこん 桃 みかん バイ	760 20.4
5 (月)	四川風えびそば	サンラータン(中華卵スープ) レモンゼリー	○	牛乳 鶏肉 むきえび 卵	油 ごま油 砂糖 中華麺 春雨 片栗粉	たけのこ 玉葱 もやし 人参 にんにく 生姜 ねぎ いら きくらげ 干し椎茸 レモンゼ リー	596 24
6 (火)	セルフホットドッグ (コッパノ&ウイナー&キャパツリ)	白菜と肉団子スープ 冷凍洋なし	○	牛乳 ウィンナー 豚肉 卵	コッパパン 油 片栗粉 春雨 ごま油	キャベツ 生姜 ねぎ 干し椎茸 人参 白菜 ほうれん草 バイ	574 22.8
7 (水)	彩りちらし	沢煮椀 高野豆腐のあられ揚げ	○	牛乳 鶏肉 卵 焼きのり 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 凍り豆腐	米 もち米 砂糖 油 片栗粉	ごぼう 生姜 パセリ 人参 大根 ねぎ	679 28.7
8 (木)	たくあんごはん	塩ちゃんこ汁 くだもの(なし)	○	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 つみれ 木綿豆腐	米 砂糖 油 黒いりごま こんにゃく	大根(たくあん干し大根漬) ごぼう ぶなしめじ 人参 キャベツ なし	623 23
★ 十五夜献立 ★							
9 (金)	つきみ月見うどん	手作りみたらし団子 野菜のごま炒め お月見ゼリー	○	牛乳 鶏肉 うすら卵 絹ごし豆腐	うどん 上新粉 白玉粉油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	干し椎茸 人参 玉葱 小松菜 ねぎ もやし キャベツ ぶどうゼリー	547 20.6
★ はしの日献立&今が旬♪さんま献立① ★							
12 (月)	ばんまい 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 干ひじき おかか さんま 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 麦ごがし 油 砂糖 白いりごま こんにゃく じゃがいも	大根 ごぼう 人参 ねぎ	671 25.3
13 (火)	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 卵	米 ラード ごま油 油 砂糖 ワンタンの皮	ねぎ 人参 生姜 白菜 いら 小松菜 りんご	603 24.3
14 (水)	ガーリックトースト	ポークシチュー ツナサラダ	○	牛乳 豚肉 生クリーム まぐろ缶詰	食パン バター マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ 生姜 玉葱 マッシュルーム 人参 大根 グリーンピース キャベツ 枝豆	629 22.5
★ 今が旬♪さんま献立② ★							
15 (木)	あき 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 卵 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	米 もち米 油 砂糖 さつまいも グラニュー糖 片栗粉	ぶなしめじ エリンギ 干し椎茸 人参 グリンピース 生姜 ねぎ ごぼう 大根 ぶどう	623 22.4
16 (金)	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 片栗粉 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
19 (月)	★ 敬老の日 ★						
★ 今が旬♪さんま献立③ ★							
20 (火)	あきいろ 秋色さんまごはん	さつま汁 くだもの(みかん)	○	牛乳 さんま 鶏肉 赤みそ 白みそ	米 油 片栗粉 大豆油 砂糖 こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 生姜 根みつば 大根 ねぎ みかん	695 19.5
21 (水)	チキンライス	たまご 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 じゃがいも 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 生プルーン	646 23.9
★ 和食の日(だし汁クイズ) ★							
22 (木)	だし汁茶漬 (ばんまい 玄米ごはん&だし汁)	さけ しおこうね ちくぜんに 鮭の塩麹焼き 筑前煮 くだもの(みかん)	○	牛乳 鮭 鶏肉	米 玄米 白いりごま 油 板こんにゃく 砂糖 さといも	わけぎ ごぼう たけのこ 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん みかん	654 28.4
23 (金)	★ 秋の日の ★						
★ セレクト給食 ★							
27 (火)	わふう 和風スープパグティ	だいこん みずな 大根と水菜のサラダ セレクトポテト(ホトトギス大学芋)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 焼きのり	油 スパゲティ さつまいも 砂糖 砂糖 はちみつ 黒いりごま じゃがいも	にんにく パセリ 切り んしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 大根 水菜 とうもろこし缶	725 22.1
28 (水)	むぎ 麦ごはん	クリチキ 野菜炒め けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 白みそ ヨーグルト ベーコン 木綿豆腐	米 押麦 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	659 25.1
29 (木)	かやくごはん	しろみぎかな 白身魚フライゴマソース 青菜のごま炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 卵 生わかめ 白みそ 赤みそ	米 押麦 油 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 白すりごま ごま油 じゃがいも	ごぼう 干し椎茸 人参 小松菜 ブロッコリー もやし 玉葱	606 27.8
30 (金)	ごはん	さば さいきょうや 鯖の西京焼き ごもく 五目きんぴら 田舎汁	○	牛乳 さば 西京みそ 豚肉 油揚げ 白みそ	米 砂糖 油 糸こんにゃく 白いりごま さといも	生姜 ごぼう 人参 れんこん 枝豆 大根 小松菜	673 28

※ 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5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