



# 9月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I値・ タパク質
				血や肉になる	I値の元になる	体の調子を整える	
5 (火)	カレーライス	手作り福神漬 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 クリーム	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ワインゼリー	にんにく 生姜 玉葱 人参 切り干し大根 れんこん 桃 みかん缶 パイ	760 20.4
6 (水)	油揚げとたくあんの 混ぜごはん	塩ちゃんこ汁 くだもの(なし)	○	牛乳 油揚げ 豚肉 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け) ごぼう ぶなしめじ 人参 キャベツ なし	622 22.9
7 (木)	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 なたと 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	624 25.7
★ ラグビーワールドカップ応援献立① 開催国フランス料理 ★							
8 (金)	ソフトフランスパン	チキンのフリカッセ(チキンのクリームソース) パスタソテー シュリエンヌスープ	○	牛乳 鶏肉 クリーム 調理牛乳 ベーコン 豚肉	ミルクパン オリーブ油 バター 片栗粉 油スパゲッティハーフ	にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ パセリ セロリ 人参 大根 キャベツ	590 26.1
★ ラグビーワールドカップ応援献立② 対戦国チリ料理 ★							
11 (月)	ごはん	ポジョアルパアド(チリ風チキントマト煮) カラフルサラダ	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 まぐろ缶詰	米 砂糖 油	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマト缶 グリンピース 黄ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし缶	630 22.4
★ 東南アジア献立 ★							
12 (火)	タイ風バジルごはん	鶏のさっぱり♪フォー 冷凍洋ナシ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	米 オリーブ油 油 ビーフン	とうがらし にんにく 玉葱 トマト缶 キャベツ レモン 生姜 もやし みずかけな 根三つ葉 冷凍洋ナシ	595 21.6
13 (水)	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 麦こがし 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	677 25.3
14 (木)	五目チャーハン	春雨スープ くだもの(なし)	○	牛乳 豚肉 焼き豚 なたと 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 なし	601 23.7
★ ラグビーワールドカップ応援献立③ 対戦国イギリス料理 ★							
15 (金)	マーガリンパン	シェパースパイ スコッチブロス(スープ) ラフランスゼリー	○	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉 ひよこ豆	マーガリンパン バター マーガリン 油 じゃがいも 押麦 オレンジゼリー	にんにく 人参 玉葱 赤ピーマン マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ	633 26.8
18 (月)	★ 敬老の日 ★						
★ 食育の日 SDGs 献立 ★							
19 (火)	かわごどアップルトースト	秋野菜シチュー エリンギソテー	○	牛乳 鶏肉 クリーム ピザチーズ ポークハム	食パン マーガリン グラニュー糖 油 さつまいも 小麦粉 バター	りんご ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム にんにく 玉葱 れんこん さやいんげん 小松菜	653 19.5
20 (水)	彩りちらし	沢煮碗 手巻きのみ 高野豆腐のあられ揚げ	○	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 焼きのり 凍り豆腐	米 もち米 油 砂糖 片栗粉	ごぼう 紅しょうが パセリ 人参 大根 ねぎ	675 28.6
21 (木)	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
★ 和食の日 だし汁クイズ ★							
22 (金)	お茶漬	だし汁(クイズ用) 鮭の塩麹焼き 筑前煮 冷凍みかん	○	牛乳 鮭 鶏肉	米 玄米 油 こんにゃく 砂糖 里芋	ごぼう たけのこ 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん 冷凍みかん	650 28.3
25 (月)	チキンライス	たまごチーズのスープ くだもの(プルーン)	○	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 粉チーズ	米 オリーブ油 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 プルーン	646 23.9
★ セレクト給食 ★							
26 (火)	セレクト麺 (五目あんかけ麺orジャージャー麺)	さっぱりスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 豚ひき肉 ハム かまぼこ うずらの卵 赤みそ	中華麺 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 さつまいも はちみつ ごま	にんにく 生姜 葱 干し椎茸 人参 白菜 ねぎ 玉葱 もやし ザーサイ	665 22.3
27 (水)	秋色さんまごはん	みそけんちん汁 くだもの(ぶどう)	○	牛乳 のり さんま 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	米 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 生姜 三つ葉 大根 ねぎ ぶどう	680 21.7
★ ラグビーワールドカップ応援献立④ 対戦国サモア料理 ★							
28 (木)	ごはん	カレモア(サモア風カレー) キャベツマリネ パニケケ(サモア風ドーナツ)	○	牛乳 鶏肉 たまご	米 油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 人参 赤ピーマン 黄ピーマン きゃべつ	696 20.7
★ 十五夜献立 ★							
29 (金)	お月見うどん	手作りみたらし団子 青菜ごま炒め お月見ゼリー	○	牛乳 鶏肉 うずらの卵 豆腐	油 うどん 上新粉 白玉粉 砂糖 かたくり粉 ごま油 白ごま ゼリー	干し椎茸 人参 玉葱 小松菜 ねぎ もやし きゃべつ	585 20.7

※ 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(火)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