



9月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I初ギ- のクパク質
				血や肉になる	I初ギ-の元になる	体の調子を整える	
3 (火)	ポークカレーライス	福神漬 コーンサラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム	米 油 ジャがいも 小麦粉 バター はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ グリンピース 大根福神 漬 大根 キャベツ とうもろ こし缶	696 20.2
4 (水)	セルフホットドッグ (コッパン・ウィンナー・キャベツソテー)	ミネストローネ 冷凍パイ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 豚肉 粉チーズ	コッパン 油 ジャがいも マカロニスパゲティ 砂糖	キャベツ にんにく セロリ 人 参 玉葱 トマト缶 パセリ 冷 凍みかん	592 22.9
★ 今が旬♪さんま献立①&試食会 ★							
5 (木)	あき かの 秋の香りごはん	さんまのつみれ汁 果物(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 こねぎ ぶどう	623 22.4
6 (金)	ゆずこしょう 柚子胡椒チャーハン	ビーフンスープ 果物(梨)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	米 押麦 ラード 油 ごま油 白いりごま マヨネーズ ビーフン	人参 にんにく ねぎ さやいん げん パセリ ゆず 生姜 もゆ し 小松菜 梨	609 19.4
9 (月)	しせんふうや 四川風焼きそば	サンラータン(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 蒸し中華麺 春雨 片栗粉	たけのこ缶 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 国産ぶどうゼ リー	589 25.6
10 (火)	いろど 彩りちらし	さわにわん 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 生姜酢漬 パセリ 人 参 大根 ねぎ	679 28.7
★ はしの日献立&今が旬♪さんま献立② ★							
11 (水)	げんまい 玄米ごはん	ひじきふりかけ さんまの塩焼き 大根おろし煮 豚汁	○	牛乳 干しひじき 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 白いりごま 砂糖 こんにゃく ジャがいも	大根 ごぼう 人参 ねぎ	677 25.3
12 (木)	マーガリンパン	イカフライ チーズポテト ABCスープ	○	牛乳 いか 卵 ベーコン プロセスチーズ 鶏肉	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも	セロリ にんにく 人参 玉葱 キャベツ 小松菜	607 27.4
13 (金)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	しお 塩ちゃんこ汁 果物(りんご)	○	牛乳 油揚げ 豚肉 つみれ 木綿豆腐	米 砂糖 油 黒いりごま こんにゃく	たくあん干し大根漬 ごぼう ぶなしめじ 人参 キャベツ り んご	620 22.7
16 (月)	★ 敬 老 の 日 ★						
★ お月見献立 ★							
17 (火)	つきみ お月見うどん	てづく 手作りみたらし団子 あおな 青菜のごま炒め ぶどうゼリー	○	牛乳 鶏肉 うすら卵 絹ごし豆腐	油 うどん 上新粉 白玉粉 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 国産ぶ どうゼリー	593 20.9
18 (水)	ガーリックトースト	ポークシチュー さっぱりサラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム	食パン バター マーガリン 油 ジャがいも 小麦粉	にんにく パセリ 生姜 マッ シュルーム 玉葱 人参 グリン ピース 大根 キャベツ 枝豆	601 20
★ SDGs献立 ★							
19 (木)	ごはん	ゼリーフライ 青菜のおかか炒め こがねいやさい 小金井野菜のみそ汁	○	牛乳 おから 卵 かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 ジャがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油	人参 玉葱 ねぎ もやし キャ ベツ 大根 小松菜	678 19.6
20 (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 なんと ほたて貝柱 豚肉 鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 油	たけのこ缶 干し椎茸 人参 生 姜 玉葱 グリンピース えのき だけ 大根 チンゲン菜	624 25.7
23 (月)	★ 振 替 休 日 ★						
★ 和食の日(だし汁クイズ)&今が旬♪さんま献立③★							
24 (火)	あきいろ 秋色さんまごはん	さつまい だし汁(クイズ用)	○	牛乳 焼きのり 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 糸みつば 大根 ねぎ	652 19.4
25 (水)	チキンライス	クリームコーンスープ 果物(プルーン)	○	牛乳 鶏肉 クリーム	米 バター 油 ジャがいも 小麦粉	グリンピース 人参 玉葱 にん にく とうもろこし缶 パセリ 生プルーン	696 21.0
26 (木)	ごはん	さば さいきょうや に 鯖の西京焼き 煮びたし 田舎汁	○	牛乳 さば 西京みそ 油揚げ 白みそ	米 砂糖 油 里芋	生姜 小松菜 白菜 人参 ごぼ う 大根 ねぎ	660 27.3
★ セレクト給食 ★							
27 (金)	わふう 和風スープパゲティ	みずな だいこん 水菜と大根のさっぱりサラダ セレクトポテト餅(チーズ味or甘辛味)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ダイスチーズ ちりめんじゃこ	油 スパゲティ-half ジャがいも 片栗粉 砂糖	にんにく パセリ エリンギ ほ んしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 大根 みずかけな とうも ろこし缶	659 22.9
30 (月)	★ 振 替 休 業 日 ★						

※ 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(木)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