



# 9月の予定献立表



令和7年9月1日  
小金井市立南小学校

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I栄養 の質
				血や肉になる	I栄養の元になる	体の調子を整える	
2 (火)	セルフホットドッグ <small>(コッペパン・ウィンナー・キャベツソテー)</small>	ミネストローネ 冷凍パイ <small>いりとう</small>	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 豚肉 粉チーズ	コッペパン 油 バター じゃがいも マカロニ 砂糖	キャベツ にんにく セロリー 人参 玉葱 トマト缶 パセリ 冷凍パイ	616 23.7
3 (水)	ポークカレーライス	福神漬 コーンサラダ <small>ふくじんづ</small>	○	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	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリー 大根福神漬 グリンピース キャベツ とうもろこし缶	650 19.7
4 (木)	炒り卵と鮭のちらし <small>い たまご しやけ</small>	沢煮椀 高野豆腐のあられ揚げ <small>さわにわん</small>	○	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 高野豆腐	米 砂糖 油 ごま 片栗粉	きゅうり ごぼう 人参 大根 ねぎ	659 29.9
5 (金)	四川風焼きそば <small>しせんふうや</small>	サンラータン(卵スープ) レモンゼリー <small>たまご</small>	○	牛乳 鶏肉 えび 鶏肉 卵	油 ごま油 砂糖 中華麺 春雨 片栗粉 レモンゼリー	玉葱 もやし 人参 にんにく しょうが ねぎ いら きくらげ 干し椎茸 たけのこ	576 25.1
8 (月)	ごはん	鶏のチリソースがけ キャベツの風味和え 豆腐と卵の中華スープ <small>とり</small>	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ キャベツ きゅうり 大根福神漬 人参 椎茸 しょうが	652 24.7
9 (火)	玄米ごはん <small>げんまい</small>	魚のごま味噌焼き くさわかめのきんぴら 豚汁 <small>さかな</small>	○	牛乳 メルルーサ 赤みそ 白みそ くさわかめ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 玄米 砂糖 ごま ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	585 26.4
10 (水)	ゆず胡椒チャーハン <small>こしょう</small>	ビーフンスープ 果物(なし) <small>くだもの</small>	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ かまぼこ 豚肉	米 大麦 ラード 油 ごま ビーフン ごま油	人参 にんにく ねぎ さやいんげん パセリ しょうが もやし 小松菜 なし	601 20.5
11 (木)	★ はしの日献立 ★ さんまのかば焼き丼 <small>さんまのかば やき どん</small>		○	牛乳 さんま きざみのり	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	しょうが 小松菜 白菜 人参 しめじ 大根 ねぎ	684 20.7
12 (金)	ガーリックライス	ハンガリアンシチュー チーズ風味サラダ <small>チーズ</small>	○	牛乳 豚肉 いんげん豆 油揚げ チーズ	米 大麦 オリーブ油 じゃがいも バター 油 小麦粉 コーンスターチ	パセリ 玉葱 人参 エリンギ 枝豆 キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	698 25.8
15 (月)	★ 敬老の日 ★						
16 (火)	けんちんうどん	野菜のごま炒め りんご蒸しパン <small>やさい</small>	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 油揚げ たまご	うどん こんにゃく 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス バター	ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 りんご缶	595 21.5
17 (水)	ごはん	ぶりの照り焼き 煮びたし 田舎汁 <small>てりや</small>	○	牛乳 ぶり 油揚げ 白みそ	米 砂糖 油 じゃがいも 白みそ	しょうが 小松菜 白菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	653 25.3
18 (木)	ごはん	ひじきふりかけ 竹輪の磯部揚げ もやしの胡麻和え みぞれ汁 <small>ひじき</small>	○	牛乳 ひじき 削り節 ちくわ あおのり たまご 油揚げ 鶏肉 生揚げ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま こんにゃく さといも	きくらげ 人参 もやし 小松菜 大根 ねぎ	611 21.6
19 (金)	たくあんごはん	塩ちゃんこ汁 果物(なし) <small>しお</small>	○	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 つみれ 豆腐	米 砂糖 油 ごま こんにゃく	たくあん ごぼう しめじ 人参 キャベツ なし	622 22.9
20 (土)	★ 学校公開日 ★						
22 (月)	★ 振替休業日 ★						
23 (火)	★ 秋分の日 ★						
24 (水)	★ 和食の日 ★ 秋の香りごはん <small>あき かおり</small>		○	牛乳 鶏肉 さんますり身 たまご 赤みそ 油揚げ 豆腐	米 もち米 油 さつまいも グラニュー糖 片栗粉	しめじ エリンギ 干し椎茸 人参 グリンピース しょうが ねぎ ごぼう 大根 こねぎ ぶどう	633 23.1
25 (木)	チキンライス	クリームコーンスープ 果物(プルーン) <small>くだもの</small>	○	牛乳 鶏肉 クリーム	米 ラード 油 じゃがいも 小麦粉 バター	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	698 21.0
26 (金)	もちもち中華おこわ <small>もちもち ちゅうか</small>	ジャンボしゅうまい チンゲン菜スープ <small>ジャンボ</small>	○	牛乳 豚肉 なんと 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 しょうが 玉葱 グリンピース えのきたけ 大根 チンゲン菜	623 25.7
29 (月)	★ セレクト給食 ★ 小松菜のクリームパスタ <small>こまつな</small>		○	牛乳 えび ベーコン チーズ ちりめんじゃこ	小麦粉 バター スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	玉葱 小松菜 しめじ 大根 水菜 人参 とうもろこし缶	658 26.6
30 (火)	ごはん	いかのかりん揚げ もやしのナムル 白玉入りスープ <small>いか</small>	○	牛乳 いか 豚肉	米 片栗粉 小麦粉 油 黒砂糖 ごま油 ごま 白玉団子	しょうが もやし 人参 チンゲン菜 白菜 干し椎茸 ねぎ セロリー	621 25.4

※ 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。