

9月 献立表

令和6年度 小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 火	○	ドライカレー	コーンとにんじんのサラダ くだもの (れいとうみかん)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 白みそ	米, なたね油, 上白糖	にんにく, しょうが, えのきたけ, 玉葱, ごぼう, にんじん, 干しぶどう, パセリ, キャベツ, とうもろこし, 冷凍みかん	658 kcal 20.3 g
4 水	○	ごはん	さかなのしおやき くわかめのだめもの くだくさんみそしる	牛乳, さば, 豚もも肉, くわかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, なたね油, ごま油, じゃがいも	にんじん, りょくとうもやし, こまつな, 玉葱, だいこん	623 kcal 26.9 g
5 木	○	むぎごはん	いかのチリソース あおのりポテト ごもくちゅうかスープ	牛乳, いか, 鶏もも, あおのり, 鶏もも肉	米, 押麦, かたくり粉, 三温糖, なたね油, じゃがいも, ごま油	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, りょくとうもやし, こまつな	649 kcal 27.6 g
6 金	○	ごはん	にくどうふ なすとあぶらあげのみそしる	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, なたね油, しらす, 三温糖	ねぎ, にんじん, 干し椎茸, こまつな, 玉葱, なす	651 kcal 31.8 g
9 月	○	★ちょうようのせっくメニュー ごはん	さかなのてりやき ★きくいりおひたし みそしる 	牛乳, さば, おかか, もずく, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, なたね油	しょうが, こまつな, はくさい, きくの花, ねぎ	595 kcal 26.0 g
10 火	○	こぎつねごはん	だいこんとなまあげのもの こまつなとしめじのみそしる	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 生揚げ, 豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, さやいんげん, だいこん, こまつな, 玉葱, ふなしめじ, ねぎ	604 kcal 24.2 g
11 水	○	はっぼうめん	ごましおわかめスープ くだもの (れいとうみかん)	牛乳, 豚もも肉, うすら卵, いか, えび, わかめ	蒸し中華めん, なたね油, かたくり粉, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, だいの, 干し椎茸, はくさい, ねぎ, 冷凍みかん	611 kcal 24.8 g
12 木	○	げんまいわかめごはん	とうふのうまにかきたまじる	牛乳, 豚ばら肉, 木綿豆腐, たまご	米, 玄米, ごま油, なたね油, かたくり粉	にんじん, だいの, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, チンゲンツアイ	614 kcal 24.0 g
13 金	○	キムタクごはん	はるさめスープ くろみつきなこしらたま	牛乳, 豚もも肉, ベーコン, 鶏もも肉, きな粉	米, なたね油, はるさめ, ごま油, 白玉だんご, 黒砂糖, 三温糖	はくさい, キムチ漬, たくあん, にんじん, ねぎ, りょくとうもやし, 干し椎茸, はくさい, えのきたけ, しょうが	595 kcal 17.9 g
17 火	○	★じゅうごやメニュー ★さといもごはん	★おつきみじる にまめ	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, かまぼこ, 金時豆	米, もち米, さといも, なたね油, 三温糖, 白玉だんご	にんじん, だいこん, こまつな, えのきたけ	555 kcal 18.9 g
18 水	○	ごはん	さかなのなんばんづけ こふきいも えのきのみそしる	牛乳, メルルーサ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖, じゃがいも	ねぎ, 玉葱, えのきたけ	605 kcal 23.5 g
19 木	○	シャキシャキそばろどん	もやしスープ くだもの (りんご)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 鶏もも肉	米, 押麦, 三温糖, かたくり粉, なたね油	にんじん, 玉葱, 切干しいたげ, こまつな, りょくとうもやし, しょうが, ねぎ, りんご	605 kcal 21.7 g
20 金	○	きのこうどん	ししゃものカレーフライ くだもの (なし)	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, ししゃも	うどん, 板こんにゃく, なたね油, 小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, ふなしめじ, しいたけ, なし	527 kcal 26.0 g
24 火	○	おやこどん	かぼちゃのみそしる くだもの (みかん)	牛乳, 鶏もも肉, たまご, 豚もも肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, なたね油, 板こんにゃく	干し椎茸, 玉葱, 糸みつば, かぼちゃ, だいこん, こねぎ, みかん	637 kcal 26.4 g
25 水	○	くろざとうパン	とりにくのスパイシーやき ビーンズサラダ やさいスープ	牛乳, 鶏もも肉, ひよこまめ, 白みそ, 鶏もも肉, ベーコン	なたね油, 上白糖	にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, はくさい, セロリ, しょうが, ねぎ	580 kcal 26.8 g
26 木	○	あきのかおりごはん	さかなのしおやき ごまあえ とうふのみそしる	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, さけ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, さつまいも, なたね油, 三温糖, 白すりごま	にんじん, ふなしめじ, りょくとうもやし, こまつな, はくさい, ねぎ	506 kcal 27.3 g
27 金	○	ごはん	レバーのかわりあげ ゆでキャベツ まめとトマトのスープ	牛乳, 豚肝臓, 鶏もも肉, いんげんまめ	米, かたくり粉, 白いりごま, 三温糖, なたね油, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, 玉葱, トマト, こまつな	612 kcal 24.9 g
30 月	○	ごはん	さかなのみそやき わかめナムル ちゅうかスープ	牛乳, さば, 白みそ, わかめ, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, なすと	米, 三温糖, なたね油, ごま油, 白いりごま	しょうが, えのきたけ, にんにく, ねぎ, にんじん, チンゲンツアイ	601 kcal 25.8 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
※にんじん、こまつな、たまねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、さつまいもは小金井市産のものを使用します。

給食費のおしらせ

9月5日(木)に9月の給食費を引き落とします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。

<引き落とし金額>

- 1・2年生 4,369円
- 3・4年生 4,726円
- 5・6年生 5,066円

献立紹介

9日(月)ちょうようのせっくメニュー

9月9日は五節句のひとつ、「重陽の節句」です。
旧暦の9月9日は現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから「菊の節句」とも呼ばれます。
このことから9月9日には「菊(食用菊)」を和えものや汁物もの具として食べる習慣があります。
給食ではおひたしに菊を入れた菊入りおひたしを提供します。

17日(火)じゅうごやメニュー

今年の十五夜は9月17日(火)です。給食では里芋ごはんとお月見汁を提供します。
裏面に十五夜の意味や十五夜にちなんだ食習慣について詳しく掲載しています。ぜひご覧ください。

