



9月の予定献立表



小金井市立小金井第四小学校

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I 初 給 養 質
				血や肉になる	I 初 給 養 の元になる	体の調子を整える	
2 (火)	チキンカレーライス	ふくじんづけ 福神漬 わふう 和風サラダ	○	牛乳、鶏もも1cm角、ク リーム	米、なたね油、じゃがいも、 小麦粉、有塩バター、はちみ つ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、グリーン ピース、福神漬、だいこん、キャベツ、こまつ な、とうもろこし缶詰	723 19.6
3 (水)	しせんふうやき 四川風焼きそば	ちゅうかふう 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳、鶏ももコマ、いか短 冊、たまご	なたね油、ごま油、三温糖、 蒸し中華めん、かたくり粉	だけのこ、玉葱、もやし、にんじん、にん にく、しょうが、ねぎ、にら、とうもろこ し缶詰、ほうれんそう、ぶどうゼリー	596 22.9
4 (木)	ごはん	さば みそづ や 鯖の味噌漬け焼き に 煮びたし けんちん汁	○	牛乳、さば切り身、白みそ、 赤みそ、油揚げ、鶏ももコ マ、木綿豆腐	米、三温糖、ごま油、こん にゃく、じゃがいも	しょうが、こまつな、はくさい、に んじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	629 26.8
5 (金)	もちもち中華おこわ	はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ くだもの 果物(ぶどう)	○	牛乳、豚もも1cm角、豚ひ き肉	米、もち米、ごま油、三温糖、 かたくり粉、はるさめ	だけのこ、干し椎茸千切り、にんじん、しょう が、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、ぶどう	569 20.6
8 (月)	マーガリンパン	フライドチキン コーンサラダ ABCスープ	○	牛乳、鶏もも切り身、鶏もも コマ	マーガリンパン、かたくり粉、な たね油、マカロニ	だいこん、キャベツ、とうもろこ し缶詰、にんじん、セロリー、にん にく、玉葱、こまつな	583 22.6
9 (火)	ごはん	いかの照り焼き しおだいず いなかじる のり塩大豆 田舎汁	○	牛乳、いか、生揚げ、大豆、あ おのり、白みそ	米、なたね油、かたくり粉、 じゃがいも、さといも	しょうが、にんにく、にんじん、だ いこん、ねぎ	638 28.6
10 (水)	ゆかりごはん	にく 肉じゃが だいこん たまねぎ しる 大根と玉葱みそ汁	○	牛乳、豚ももコマ、油揚げ、 白みそ、赤みそ	米、なたね油、糸こんにゃ く、三温糖、じゃがいも	ゆかり、にんじん、玉葱、さやいんげん、だい こん	608 20.9
11 (木)	げんまい 玄米ごはん	さんまの塩焼き だいこん に とんじる 大根おろし煮 豚汁	○	牛乳、さんま、豚ももコマ、 油揚げ、木綿豆腐、白みそ、 赤みそ	米、発芽玄米、なたね油、三 温糖、こんにゃく、じゃがい も	だいこん、にんじん、ねぎ	655 25
12 (金)	ホットドック (コッパ・パソ&ウィンナー&キャベツソース)	きのこのクリームスープ れいとう 冷凍パイ	○	牛乳、ウィンナー、鶏ももコ マ、クリーム、ピザチーズ	コッパパン、なたね油、オ リーブ油、じゃがいも、有塩 バター、小麦粉	キャベツ、玉葱、にんじん、エリンギ、ほんし めじ、マッシュルーム、にんにく、パセリ、冷 凍パイ	633 21.7
15 (月)	★ 敬 老 の 日 ★						
16 (火)	だし香る♪カレーうどん	ささ にくしよくあ 笹かまの二色揚げ (青のり味&もみじ味) だいこん いた きゅうりと大根のごま炒め	○	牛乳、豚ももコマ、油揚げ、 ささかまぼこ、あおのり	なたね油、うどん、かたくり 粉、小麦粉、ごま油、白いり ごま	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、だ いこん、きゅうり	591 23.3
17 (水)	あき かお 秋の香りごはん	さんまのつみれ汁 くだもの 果物(ぶどう)	○	牛乳、鶏ももコマ、さんま、 鶏ひき肉、赤みそ、油揚げ、 木綿豆腐	米、もち米、なたね油、三温 糖、さつまいも、グラニュー 糖、かたくり粉	しめじ、エリンギ、干し椎茸、にんじん、 グリーンピース、しょうが、ねぎ、ごぼう、 だいこん、こねぎ、ぶどう	618 22
18 (木)	てつく 手作り♪メロンパン	ポークビーンズ さっぱりサラダ	○	牛乳、たまご、豚肩ロース、 大豆	丸パン、マーガリン、上白 糖、小麦粉、なたね油、じゃ がいも、三温糖	にんにく、セロリー、にんじん、玉 葱、パセリ、キャベツ、もやし、えだ まめ	632 23.2
19 (金)	むぎ 麦ごはん	ゼリーフライ 青菜のごま炒め こがねいやさい 小金井野菜のみそ汁	○	牛乳、おから、油揚げ、白み そ	米、おおむぎ(押麦)、じゃ がいも、なたね油、小麦粉、 ごま油、白いりごま	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、も やし、だいこん	623 17.8
22 (月)	こぎつねごはん	しろみさかな 白身魚のおろし炊き だ なめこ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、メ ルルーサ、木綿豆腐、赤み そ、八丁みそ	米、なたね油、三温糖、かた くり粉	にんじん、しょうが、だいこん、な めこ、ねぎ	620 28.8
23 (火)	★ 秋 分 の 日 ★						
24 (水)	あきいろ 秋色さんまごはん	しらたまじる 白玉汁 れいとう 冷凍みかん	○	牛乳、さんま、鶏ももコマ、 かまぼこ	米、なたね油、かたくり粉、 三温糖、冷凍白玉だんご	ごぼう、にんじん、しょうが、糸み つば、だいこん、こまつな、えのき だけ、冷凍みかん	648 19.6
25 (木)	ふう タイ風バジルごはん	とり 鶏のさっぱり♪フォー レモンゼリー	○	牛乳、豚ひき肉、鶏若鶏肉胸 フォー	米、オリーブ油、なたね油、 フォー	とうがらし、にんにく、玉葱、トマト缶 詰、キャベツ、レモン、しょうが、もやし、 みずかけな、根みつば、レモンゼリー	607 21.5
26 (金)	わふう 和風スープスパゲティ	だいこん みずな 大根と水菜のサラダ だいず 大豆のかりんとう	○	牛乳、ベーコン短冊、鶏も も、焼きのり、大豆、きな粉、 ひよこ豆	なたね油、スパゲッティ ハーフ、三温糖、黒砂糖	にんにく、パセリ、エリンギ、ほんしめ じ、マッシュルーム、にんじん、玉葱、だ いこん、みずかけな、とうもろこし缶 詰	586 24.6
29 (月)	な 菜めし	あ やさい 揚げししゃも 野菜のおかか炒め あき やさい 秋野菜のみそ汁	○	牛乳、ししゃも、かつお節、 鶏もも1cm角、白みそ、西 京みそ	米、かたくり粉、なたね油、 ごま油、さつまいも	にんじん、もやし、キャベツ、ごぼ う、だいこん、ねぎ	630 22
30 (火)	ルーローファン (台湾風豚丼)	とりにく とうがん 鶏肉と冬瓜のスープ くだもの なし 果物 (梨)	○	牛乳、豚もも2cm角、うず ら卵(水煮)、鶏ももコマ	米、なたね油、こんにゃく、 三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、だけのこ、ねぎ、にんに く、にんじん、とうがん、チンゲン ツァイ、なし	632 23.9

※ 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。