



献立予定表

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
8/30	水		夏野菜カレー ひじきとコーンのサラダ ぶどう(2粒)	豚ひき肉	牛乳 干ひじき	米 小麦粉 三温糖	なたね油	かぼちゃ 赤ピーマン みずな にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ なす 黄ピーマン ズッキーニ 大根 とうもろこし 巨峰	エネルギー 818 kcal たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g
31	木		豚キムチ丼 とうがんスープ みかんシャーベット	豚もも肉 赤みそ コチュジャン 鶏むね肉	牛乳 みかんシャーベット	米 三温糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	にんじん こねぎ	にんにくしょうが 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 もやし 冬かん セロリー えのきたけ	エネルギー 799 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.2 g
9/1	金		ジャージャー麺 のり塩ビーンズ	豚ひき肉 八丁みそ テンメンジャン 大豆	牛乳 あおのり	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	なたね油 ごま油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干し椎たけ もやし きゅうり	エネルギー 841 kcal たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 2.6 g
4	月		ごはん キムチ肉じゃが 高原さやへつのみそ汁	豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	なたね油 白いりごま ごま油	にんじん にら	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ えのきたけ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.8 g
5	火		ソフトフランス チキンフリカッセ (フリカ) 粉吹き芋 / ジュリアンスープ 冷凍リンゴ ★ラグビーW杯開催国フランス献立★	鶏もも切り身 鶏もも干切り	牛乳 クリーム 調理用牛乳	ワトソンパン じゃがいも	オリーブ油 有塩バター	にんじん パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ 冷凍りんご	エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 3.3 g
6	水		ごはん 鯖の塩焼き 秋なすのみそ炒め かきたま汁	さば切身 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	なたね油	にんじん ほうれんそう	しょうが なす ねぎ	エネルギー 773 kcal たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 1.9 g
7	木		ごはん ポジョアルペハド (チリ) お豆とおいものカレーサラダ ★ラグビーW杯 対戦国チリ献立★	鶏もも2cm角 大豆	牛乳	米 じゃがいも 上白糖	オリーブ油 なたね油	にんじん トマト缶 (ダイス)	にんにく 玉ねぎ セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり	エネルギー 743 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g
8	金		ゆかりごはん ししゃものりフライ(2本) 五目さんびら / 菊花汁 ★重陽の節句献立★	鶏むね肉 木綿豆腐 かつお削り節	牛乳 ししゃも あおのり	米 小麦粉 パン粉 糸こんにゃく 三温糖	なたね油 ごま油	ゆかり粉 にんじん さやいんげん こねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ 菊のり	エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 2.8 g
11	月		マーボーナス丼 チンゲン菜とたまごのスープ 梨 ★毎月11日は箸の日献立★	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 赤みそ 鶏むね肉 なると たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ	なす にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎たけ ねぎ えのきたけ	エネルギー 812 kcal たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 3.0 g
12	火		チキンピラフ カレーサモサ 春雨と野菜のスープ	鶏もも肉 豚ひき肉 ツナ ひよこ豆 豚ばら	牛乳	米 ぎょうざの皮 じゃがいも 春雨	なたね油	にんじん 青ピーマン ごまつな	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース 白菜 ねぎ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g
13	水		野沢菜ごはん 手作りがんものおろし みそけんちん汁	鶏ひき肉 おから 木綿豆腐 たまご 粉かつお 鶏むね肉	牛乳 干ひじき さくらえび	米 三温糖 かたくり粉 さといも 板こんにゃく	なたね油	のざわな(塩漬) にんじん こねぎ	しょうが 生しいたけ ねぎ 大根 ごぼう	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.4 g
14	木		雑穀ごはん かぼちゃコロッケ ゆで野菜 / 小松菜のみそ汁	豚ひき肉 おから 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 クリーム	米 黒米 あわ きび 小麦粉 パン粉	なたね油 有塩バター	かぼちゃ にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 2.0 g
15	金		ミルクパン シェパードパイ(仔)り ポトフ ★ラグビーW杯 対戦国イタリヤ献立★	豚ひき肉 豚ロース ウィンナー	牛乳 調理用牛乳	ミルクパン じゃがいも	有塩バター オリーブ油 なたね油	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが	エネルギー 749 kcal たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g
19	火		シナモントースト 鶏肉と豆のトマト煮 さつまいものパプリカサラダ ★毎月19日は食育の日★	いんげん豆 鶏もも2cm角	牛乳	食パン 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも 生ワタンの皮 さつまいも	有塩バター なたね油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	エネルギー 815 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.8 g
20	水		ごはん / のりの佃煮 いも金平 むらくも汁	豚もも肉 木綿豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 刻みのり	米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも かたくり粉	なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん 糸みつば	しょうが ごぼう たけのこ 干し椎たけ	エネルギー 794 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g
21	木		ガバオライス(タイ) 春雨サラダ アジアンスープ 冷凍みかん	鶏ひき肉 鶏むね肉	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 春雨	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし 大根 きゅうり きくらげ レモン 冷凍みかん	エネルギー 752 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.8 g
22	金		秋の香りごはん 秋刀魚の塩焼き / 大根おろし 豚汁 ★小金井和食の日★～秋を感じる献立～	鶏もも1cm角 さんま筒切り 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 もち米 さつまいも 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	栗 なたね油	にんじん	エリンギ ぶなしめじ 干し椎たけ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g
25	月		衣笠丼(京都) すまし汁 梨	油揚げ たまご 鶏もも肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳	米 三温糖 かたくり粉		九条ねぎ にんじん 糸みつば	大根 干し椎たけ 梨	エネルギー 824 kcal たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 2.5 g
26	火		ごはん 家常豆腐 中華風たまごスープ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎たけ キャベツ ねぎ ぶなしめじ クリームコーン缶	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 2.6 g
27	水		たっぷり野菜のクリームスープ パニケケ(サモア) ★ラグビーW杯 対戦国サモア献立★	ベーコン短冊 たまご	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	スパゲッティ 小麦粉 三温糖	オリーブ油 なたね油	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ マッシュルーム とうもろこし	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g
** 28日(木)は定期考査のため給食はありません **										
29	金		ごはん / さばのネギソース 里いものピリ辛炒め 月見汁 ★十五夜献立★	さば切身60g 赤みそ 鶏もも肉 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく さといも 白玉団子 かたくり粉	なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 1.8 g

*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆ 青ピーマン・小松菜・なす・じゃがいも
は小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆ チンゲンサイ・なす・かぼちゃ・ピーマン・さやいんげん
冬かん・さつまいも・里いも・しめじ・しいたけ・マッシュルーム
さんま・さば・梨・巨峰

◆給食費についてのお知らせ◆
9月5日(火)に8・9月分給食費(5,449円)の
引き落としを行います。前日までにゆうちょ銀行の
口座残高のご確認をお願いします。

