



# 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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				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		
8/29	木		夏野菜カレー フルーツミックスゼリー	豚ひき肉	牛乳	米 小麦粉 はちみつパンゼリー	米油 なたね油	西洋かぼちゃ 赤ピーマン	にんにくしょうが 玉ねぎ 黄ピーマン なす スズキニ もも缶 パイン缶 みかん缶	816 kcal 19.5 g 1.7 g
30	金		豚丼 とうがんスープ みかんシャーベット	豚肩ロースコマ 豚ももコマ 鶏むねコマ	牛乳	米 系こんにゃく 三温糖 かたくり粉 みかんシャーベット	米油	にんじん こねぎ	にんにくしょうが 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 とうがん えのきたけ セロリー	797 kcal 27.2 g 1.9 g
9/2	月		ガーリックフランス 鶏肉と豆のトマト煮 さつまいものパエリア	いんげん豆 鶏もも角	牛乳	ワトソンパン じゃがいも 三温糖 生わかしの皮 さつまいも	有塩バター 米油 なたね油	パセリ にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	817 kcal 28.1 g 3.0 g
3	火		ごはん 山賊揚げ(長野) ごまあえ / 太平(長野県)	鶏もも切り身 木綿豆腐 竹輪 かつお節	牛乳	米 かたくり粉 三温糖	なたね油 白いりごま	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにくしょうが もやし ねぎ えのきたけ	757 kcal 30.1 g 2.4 g
4	水		ごはん 家常豆腐 中華風たまごスープ	豚ももコマ 生揚げ 赤みそ 鶏むねコマ たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 キャベツ ねぎ ぶなしめじ ｸｰﾙｰﾝ缶	789 kcal 30.9 g 2.5 g
5	木		ごはん / のりの佃煮 豚肉といもの金平煮 むらくも汁	豚ももコマ 木綿豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 刻みのり	米 三温糖 系こんにゃく じゃがいも かたくり粉	米油 白いりごま なたね油	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(水煮) 干し椎茸	790 kcal 27.1 g 2.6 g
6	金		ごはん / いかのチリソース ポパイソテー にらたまスープ	いか短冊 鶏むねコマ たまご	牛乳	米 かたくり粉 三温糖	なたね油 米油	ほうれん草 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ ｸｰﾙｰﾝ(冷凍)	766 kcal 32.0 g 2.5 g
9	月		ゆかりごはん ししゃものりフライ(2本) 五目きんぴら / 菊花汁 <b>☆重陽の節句献立☆</b>	鶏むねコマ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 ししゃも あおのり	米 小麦粉 パン粉 系こんにゃく 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	762 kcal 32.4 g 2.6 g
10	火		沖縄そば(沖縄) タマナーチャンプルー シークワサーゼリー	かまぼこ 豚ばら 木綿豆腐 豚ももコマ かつお節 たまご	牛乳	沖縄そば 三温糖 シークワサーゼリー	米油	葉ねぎにら にんじん	キャベツ	801 kcal 34.5 g 3.1 g
11	水		ごはん 韓国風肉じゃが なめこ汁 <b>☆毎月11日は箸の日献立☆</b>	豚ももコマ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ コチュジャン	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	米油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ	にんにく 玉ねぎ たけのこ(水煮) なめこ 大根 白菜 ねぎ	774 kcal 27.7 g 2.7 g
12	木		カレーピラフ初イリスかけ 茎わかめとツナの炒め物 ぶどう(2粒)	豚ももコマ ツナ	牛乳 調理用牛乳 クリーム くきわかめ	米 小麦粉	米油	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリー ぶどう	758 kcal 25.3 g 2.6 g
13	金		ごはん / さばのネギソース 里いものピリ辛炒め 月見汁 <b>☆十五夜献立☆</b>	さば切身 赤みそ 鶏ももコマ 鶏むねコマ 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	米油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ	771 kcal 29.1 g 1.8 g
18	水		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	米油 ごま油 なたね油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ(水煮) にんにくしょうが 干し椎茸 きゅうり	841 kcal 32.2 g 2.6 g
19	木		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 たまご 豚ももコマ 生揚げ 赤みそ 鶏むねコマ 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	しょうが にんにく なす ねぎ	779 kcal 33.4 g 1.9 g
20	金		柏パン / かぼちゃコロッケ ゆで野菜 レタスとトマトのスープ	豚ひき肉 おから 豚ばらコマ たまご	牛乳 クリーム	シバパン 小麦粉 パン粉	米油 有塩バター なたね油	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ レタス セロリー	772 kcal 27.1 g 2.7 g
24	火		秋の香りごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし / 豚汁 <b>☆小金井和食の日☆～秋を感じる献立～</b>	鶏もも角 さんま 豚ももコマ 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	日本栗がゆ なたね油 米油	にんじん	エリンギ ぶなしめじ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	759 kcal 29.8 g 3.1 g
25	水		ハヤシライス じゃこ野菜 梨	豚もも千切り	牛乳 ちりめんじゃこ	米 小麦粉 三温糖	米油 白いりごま ごま油	にんじん	セロリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷凍) キャベツ もやし 梨	790 kcal 25.8 g 2.2 g
26	木		マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ 鶏むねコマ なると たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にら にんじん チンゲン菜	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 千切り えのきたけ ねぎ	762 kcal 31.9 g 3.0 g
27	金		ミルクコッペパン チキンフリカッセ(7人分) ポトフ ぶどう(2粒)	鶏もも切り身 ベーコン角 豚もも角 ウィンナー	牛乳 クリーム 調理用牛乳	シバパン じゃがいも	オリーブ油 有塩バター	にんじん	マッシュルーム まいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー しょうが ぶどう	741 kcal 31.9 g 2.9 g
30	月		衣笠丼(京都) すまし汁 りんご	油揚げ たまご 鶏ももコマ 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 干し椎茸 りんご	824 kcal 34.1 g 2.5 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◆ さつまいも・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(木)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。

