令和７年度

9月 献立予定表

小金井市立緑中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる たんぱく質	赤の食品 血や肉になる 無機質	黄色の食品 働く力になる 炭水化物	黄色の食品 働く力になる 脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン	緑の食品 体の調子を整える 無機質	栄養価
1	月		夏野菜米粉カレー フルーツミックスゼリー	豚ひき肉	牛乳	米 米粉 はちみつレモンゼリー	米油 なたね油	かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 黄ピーマン ズッキーニ もも缶 パイン缶 みかん缶	751 kcal 19.3 g 1.8 g
2	火		きびごはん 韓国風肉じゃが なめこ汁	豚もも肉 コチュジャン 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 もち米 きび 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 なめこ 大根 白菜 ねぎ	770 kcal 28.0 g 2.5 g
3	水		スタミナ丼 とうがんスープ 梨	豚もも肉 豚ばら肉 赤みそ 鶏むね肉	牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉	米油	にんじん 青ピーマン こねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし とうがん えのき セロリー なし	751 kcal 30.0 g 2.4 g
4	木		ガーリックフランス 鶏肉と豆のトマト煮 豆のハニーレモンサラダ	いんげん豆 鶏もも２cm角 ひよこ豆 小豆	牛乳	ﾘｱﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃがいも 三温糖 上白糖 はちみつ	有塩バター 米油 オリーブ油	パセリ にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ もやし キャベツ レモン	747 kcal 28.8 g 3.0 g
5	金		ごはん いかと大豆のチリソース 青のりポテト 五目中華スープ	いか短冊 大豆 鶏むね肉	牛乳 あおのり	米 押麦 かたくり粉 米粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 米油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 大根 もやし	796 kcal 31.0 g 2.5 g
8	月		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 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 大麦 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 干し椎茸 キャベツ ねぎ しめじ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶	792 kcal 31.0 g 2.5 g
9	火		ゆかりごはん ししゃもののりフライ（２本） 五目きんぴら / 菊花汁 ☆重陽の節句献立☆	鶏むね肉 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 糸こんにゃく 三温糖	なたね油 白いりごま 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 菊のり	768 kcal 32.6 g 2.5 g
10	水		カレーピラフﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ 茎わかめとツナの炒め物 りんご	豚もも肉 豚ばら肉 ツナ	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) くきわかめ	米 米粉	米油	にんじん	玉ねぎ しめじ セロリー りんご	749 kcal 24.4 g 2.8 g
11	木		さんまごはん がんものふくめ煮 すまし汁 ☆毎月11日は箸の日献立☆	がんもどき 鶏ひき肉 さんま 木綿豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	米 かたくり粉 三温糖	米油 なたね油	にんじん さやいんげん 糸みつば	ごぼう しょうが 玉ねぎ 大根 干し椎茸	792 kcal 30.5 g 2.5 g
12	金		スパゲティミートソース ひよこ豆のイタリアンサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 なたね油	にんじん 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ もやし	770 kcal 27.8 g 2.4 g
16	火		ごはん 山賊揚げ（長野） ごまあえ / 大平（長野） ☆2年生山の移動教室にちなんだ献立☆	鶏もも肉 木綿豆腐 竹輪 かつお節	牛乳	米 押麦 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	763 kcal 29.6 g 2.3 g
17	水		ごはん ぶりの照り焼き 秋なすのみそ炒め かきたま汁	ぶり 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 大麦 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	806 kcal 34.2 g 2.0 g
19	金		ジャージャー麺 いももち	豚ひき肉 大豆ﾐｰﾄﾐｿﾁ 八丁みそ テンメンジャン	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 上白糖	米油 ごま油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし きゅうり	820 kcal 28.1 g 3.0 g
22	月		ごはん のりの佃煮 豚肉といもの金平煮 むらくも汁	豚もも肉 木綿豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 刻みのり	米 押麦 三温糖 糸こんにゃく 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 干し椎茸	789 kcal 27.1 g 2.6 g
24	水		秋の香りごはん 鯖の塩焼き 大根おろし　/　豚汁 ☆小金井和食の日☆～秋を感じる献立～	鶏もも肉 さば 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 米油	にんじん	エリンギ しめじ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	752 kcal 32.9 g 3.0 g
25	木		鶏飯（鹿児島県） かぼちゃのごま団子	鶏ささ身 たまご いんげん豆	牛乳	米 押麦 三温糖 だんご粉 上白糖	米油 白いりごま なたね油	こねぎ かぼちゃ	干し椎茸 刻みたくあん しょうが ねぎ	771 kcal 24.6 g 1.7 g
26	金		チキンライス ＡＢＣｽｰﾌﾟ お野菜マフィン	鶏もも肉 ベーコン肉 たまご	牛乳 ピザチーズ	米 マカロニ 上白糖 小麦粉	無塩バター 米油 オリーブ油	にんじん ほうれん草 かぼちゃ ミニトマト	玉ねぎ グリンピース キャベツ セロリー	785 kcal 23.3 g 2.8 g
29	月		バンズパン 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 鶏ももコマ たまご	牛乳 クリーム(乳脂肪)	丸パン 小麦粉 パン粉 かたくり粉	米油 有塩バター なたね油	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ えのき セロリー レタス	747 kcal 27.9 g 2.8 g
30	火		マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ ぶどう(２粒)	豚ひき肉 大豆ﾐｰﾄﾐｿﾁ 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ なると 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 大麦 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 干し椎茸 えのき ねぎ 巨峰	773 kcal 31.8 g 3.0 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。

◆今月の小金井産食材◆
赤ピーマン・青ピーマン・ズッキーニ
さつまいも・なす・じゃがいも・かぼちゃ
玉ねぎ・トマト・ミニトマト・はちみつ

◆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
レタス・とうがん・さつまいも・しめじ・しいたけ・なめこ
さば・梨・りんご・巨峰