



8.9月 献立予定表



令和6年

小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	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	I初級 - たんぱく質
28水	マーボー豆腐丼	○	チンゲンサイのナムル 2年3組のリクエスト	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 大豆(国産,乾),赤みそ	米,なたね油,ごま油,かたくり粉,白 いりごま,ブドウゼリー, レモンゼリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にら,しいたけ,ねぎ,もやし, にんじん,チンゲンツアイ, みかん缶,パイン缶詰	821 kcal 27.8 g
29木	お茶漬け	○	魚の包み揚げ 筑前煮 冷凍みかん	牛乳,しらす,け スライスチーズ,鶏肉	米,玄米,春巻きの皮,小麦粉, なたね油,ごま油,板こんにやく, さといも,三温糖	梅干し,万能ねぎ,しょうが, しそ葉,ごぼう,にんじん, たけのこ(水煮),しいたけ, さやいんげん,冷凍みかん	747 kcal 26.2 g
30金	チキンカレー ライス	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ	牛乳,鶏肉, ひよこまめ(乾)	米,はいが精米,じゃがいも, なたね油,小麦粉,はちみつ, かたくり粉,三温糖,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,セロリー,キャベツ, もやし,こまつな,パセリ	854 kcal 24.3 g
2月	ブルコギ丼	○	ワンタンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,はいが精米,なたね油,ごま油,三 温糖,白いりごま,ワンタンの皮	玉ねぎ,にんじん,もやし,にら, にんにく,しょうが,りんご, キャベツ,こまつな,ねぎ	769 kcal 26.7 g
3火	ごはん	○	さばの香味焼き じゃがいものピリ辛いため みそ汁	牛乳,さば,豚肉,木綿豆腐, 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖,ごま油,白いりごま, 糸こんにやく,なたね油, じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, さやいんげん,だいこん, えのきたけ,こまつな,ねぎ	819 kcal 33.4 g
4水	五目とりめし	○	ねぎとしょうがの出汁巻き卵 塩ちゃんこ汁 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご, 豚肉,つみれ	米,もち米,なたね油, 糸こんにやく,三温糖,上白糖, ごま油,板こんにやく	にんじん,ごぼう,グリーンピース, 万能ねぎ,しょうが,にんにく, えのきたけ,しめじ,だいこん,キャベツ こまつな,にら,ねぎ,冷凍みかん	761 kcal 28.4 g
5木	★世界の料理★ ソフト フランスパン	○	チキンのフリカッセ のり塩ポテト ファルファッレスープ	牛乳,鶏肉,調理牛乳, 生クリーム,あおのり,豚肉	ソフトフランスパン, オリーブ油,有塩バター, かたくり粉,じゃがいも, なたね油,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,エリンギ, マッシュルーム,にんじん, セロリー,こまつな	834 kcal 31.8 g
6金	ごはん	○	キムチ肉じゃが わかめとえのきのスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ	米,ごま油,糸こんにやく, じゃがいも,白いりごま,三温糖	玉ねぎ,にんじん, はくさい(キムチ漬け),にら, えのきたけ,こまつな,ねぎ	764 kcal 26.9 g
9月	ゆかりご飯	○	ししゃもの南蛮漬け キャベツの辛子和え 白玉入りみそ汁	牛乳,ししゃも,鶏肉, 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,はいが精米,かたくり粉, なたね油,ごま油, 三温糖,冷凍白玉	ゆかり粉,ねぎ,キャベツ, にんじん,もやし, こまつな,だいこん	777 kcal 27.3 g
10火	回鍋肉丼	○	中華たまごスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご	米,はいが精米,なたね油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,青ピーマン,ねぎ, 玉ねぎ,えのきたけ, チンゲンツアイ	751 kcal 24.8 g
11水	★世界の料理★ 黒砂糖パン	○	フィッシュフライ パンネと野菜のソテー ひよこ豆いりスープ	牛乳,たら,たまご,調製豆乳, ベーコン,豚肉,ひよこまめ(乾)	小麦粉,なたね油,オリーブ油, パンネ,じゃがいも	にんにく,キャベツ, こまつな,にんじん,玉ねぎ, セロリー,パセリ	756 kcal 35.0 g
13金	たくあんと油揚げの 混ぜご飯	○	いわしのつみれ入りみそ汁 大豆のかりんとう	牛乳,油揚げ,いわしすり身, 鶏肉,はんぺん,たまご,赤みそ, 白みそ,大豆(国産,乾), きな粉(大豆)	米,もち米,三温糖,ごま油, 白いりごま,かたくり粉, なたね油,黒砂糖	にんじん,さやいんげん, 刻みたたくあん,しょうが, だいこん,はくさい,ねぎ, こまつな,えのきたけ	770 kcal 31.2 g
17火	★十五夜献立★ 里芋ごはん	○	豚汁 お月見だんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ, 絹ごし豆腐,きな粉(大豆)	米,もち米,さといも,なたね油, 三温糖,ごま油,板こんにやく, じゃがいも,白玉粉, 黒砂糖,水あめ	にんじん,えだまめ(冷凍), ごぼう,だいこん,こまつな, ねぎ,西洋かぼちゃ	755 kcal 24.3 g
18水	きのこ野菜の スパゲティ	○	大豆入りゆで野菜 リクエスト	牛乳,ベーコン,ウィンナー, 豚肉,大豆(国産,乾),たまご, おから(新製法),調製豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, なたね油,三温糖,小麦粉, マーガリン,上白糖,粉糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しめじ, えのきたけ,しいたけ,マッシュルーム, 青ピーマン,えだまめ(冷凍),もやし, とうもろこし(冷凍),キャベツ,きゅうり	747 kcal 25.0 g
19木	★食育の日★ 秋の香りごはん	○	さばのしょうが焼き ごま和え 田舎汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば, 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,もち米,さつまいも,なたね油, 糸こんにやく,三温糖, 白すりごま,白いりごま, 板こんにやく,じゃがいも	にんじん,ほんしめじ,糸みつば, しょうが,もやし,こまつな, ごぼう,だいこん,ねぎ	748 kcal 34.0 g
20金	ピビンバ	○	五目スープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,油揚げ,たまご, 鶏肉,なると,ヨーグルト	米,はいが精米,ごま油, 三温糖,なたね油	しょうが,にんにく,もやし, にんじん,ほうれんそう, えのきたけ,ねぎ,こまつな	756 kcal 33.6 g
24火	チキンライス	○	ツナサラダ 梨と紅茶のマフィン	牛乳,鶏肉,ベーコン,わかめ, ツナ,たまご,調製豆乳	米,なたね油,ごま油,三温糖, マーガリン,上白糖, 小麦粉,粉糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ マッシュルーム,もやし グリーンピース(冷凍), とうもろこし(冷凍),梨(缶詰)	850 kcal 23.7 g
25水	わかめごはん	○	魚と芋と豆のカリント揚げ 貝だくさんみそ汁	牛乳,わかめ,メルルーサ, 大豆(国産,乾),木綿豆腐, 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,はいが精米,かたくり粉, じゃがいも,なたね油,三温糖	しょうが,にんじん,だいこん, キャベツ,こまつな, なめこ,ねぎ	760 kcal 29.1 g
26木	焼きうどん	○	春雨スープ かぼちゃのごま団子	牛乳,いか,むきえび,豚肉, おから,鶏肉,大豆ペースト	冷凍うどん,なたね油, 緑豆はるさめ,ごま油, 白玉粉,上白糖,白いりごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,こまつな,はくさい, えのきたけ,ねぎ,しょうが, 西洋かぼちゃ	774 kcal 29.0 g
27金	★給食試食会★ ごはん	○	さけのレモンペッパー焼き 青大豆と大根の煮物 とり団子みそ汁 冷凍みかん	牛乳,さけ,青大豆(国産,乾), 鶏肉,さつま揚げ, はんぺん,たまご, 赤みそ,白みそ	米,オリーブ油,なたね油, 三温糖,かたくり粉	にんにく,レモン(果汁,生), だいこん,にんじん,玉ねぎ, しょうが,えのきたけ,キャベツ, ねぎ,こまつな,冷凍みかん	780 kcal 36.8 g
30月	あぶたま丼	○	いものおづけばっと 梨	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ, 凍り豆腐,豚肉, 赤みそ,白みそ	米,はいが精米,三温糖, かたくり粉,ごま油,じゃがいも	玉ねぎ,ごぼう,にんじん, はくさい,えのきたけ, ねぎ,こまつな,梨	840 kcal 29.1 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

*今月は、小金井産のさつまいも、はちみつ、じゃがいも、かぼちゃを給食に使用する予定です。

<今月の給食目標>
規則正しい食事をしよう

お知らせ
●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。
●9月5日(木)に9月分の給食費(5,449円)を引き落とします。口座残高をお確かめの上、前日までにご入金をお願いいたします。