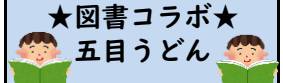


# 8.9月 献立予定表

令和7年

小金井市立南中学校

| 日       | 主食                                                                                                    | 牛乳 | おかず                                                                                                                | 赤の仲間<br>血や肉になる                                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                         | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 28<br>木 | ホイコーロー丼                                                                                               | ○  | 春雨スープ<br>冷凍パイ                                                                                                      | 牛乳, 豚肉, 鶏肉                                                | 米, はいが精米, なたね油,<br>かたくり粉, 緑豆はるさめ,<br>ごま油                           | にんにく, しょうが, にんじん,<br>キャベツ, 青ピーマン, ねぎ,<br>はくさい, もやし, えのきたけ,<br>こまつな, パイン                  | 751 kcal<br>22.1 g |
| 29<br>金 | お茶漬け                                                                                                  | ○  | いかと大豆のかりん揚げ<br>野菜の辛子和え<br>黒みつ白玉                                                                                    | 牛乳, いか,<br>大豆(国産・乾),<br>きな粉(大豆)                           | 米, 玄米, かたくり粉, 米粉,<br>なたね油, 三温糖,<br>白玉だんご, 黒砂糖, 水あめ                 | 梅干し, 万能ねぎ, しょうが,<br>こまつな, にんじん, もやし                                                      | 896 kcal<br>31.5 g |
| 1<br>月  | ★防災献立★<br>ごはん                                                                                         | ○  | さけの梅みそ焼き<br>煮物<br>雪見汁             | 牛乳, さけ, 赤みそ,<br>鶏肉, さつま揚げ                                 | 米, 三温糖, なたね油,<br>ごま油, 板こんにやく, さといも,<br>アルファ化米, 白玉粉                 | ねり梅, だいこん, にんじん,<br>さやいんげん, えのきたけ,<br>はくさい, ねぎ, こまつな                                     | 770 kcal<br>35.9 g |
| 2<br>火  | ビビンバ                                                                                                  | ○  | 五目中華スープ<br>ヨーグルト                  | 牛乳, 豚肉, 油揚げ,<br>たまご, 木綿豆腐,<br>ヨーグルト                       | 米, はいが精米, ごま油,<br>三温糖, なたね油                                        | しょうが, にんにく, もやし,<br>にんじん, ほうれんそう,<br>玉ねぎ, こまつな                                           | 752 kcal<br>34.2 g |
| 3<br>水  | NEW<br>おさつトースト       | ○  | ボークビーンズ<br>大豆入りバリバリゆで野菜                                                                                            | 牛乳, 調理牛乳,<br>生クリーム, いんげんまめ<br>(乾), 豚肉, 大豆(国産・乾)           | 食パン, さつまいも, 上白糖,<br>有塩バター, 黒いりごま,<br>なたね油, じゃがいも,<br>三温糖, ワンタンの皮   | セロリー, 玉ねぎ, にんじん,<br>トマト, しょうが, キャベツ,<br>きゅうり, もやし                                        | 750 kcal<br>29.4 g |
| 4<br>木  | ごはん                                                                                                   | ○  | あじフライ<br>茎わかめのいため物<br>とり団子みそ汁     | 牛乳, あじ, 豚肉, くきわかめ<br>鶏肉, はんぺん, たまご,<br>赤みそ, 白みそ           | 米, 小麦粉, パン粉(乾燥),<br>なたね油, ごま油, かたくり粉                               | にんじん, もやし, 玉ねぎ,<br>しょうが, だいこん, えのきたけ<br>キャベツ, ねぎ, こまつな                                   | 850 kcal<br>34.1 g |
| 5<br>金  | ごはん                                                                                                   | ○  | キムチ肉じゃが<br>白玉入り中華スープ                                                                                               | 牛乳, 豚肉, 鶏肉                                                | 米, ごま油, 系こんにやく,<br>じゃがいも, 白いりごま,<br>三温糖, 冷凍白玉                      | 玉ねぎ, にんじん, にら<br>はくさい(キムチ漬け), ねぎ,<br>えのきたけ, チンゲンツァイ,<br>セロリー, しょうが                       | 847 kcal<br>27.8 g |
| 8<br>月  | 秋ナスの<br>ミートソース<br>スパゲティ                                                                               | ○  | ツナサラダ                                                                                                              | 牛乳, 豚肉,<br>大豆ミートミンチ,<br>わかめ, ツナ                           | スパゲッティ, オリーブ油,<br>なたね油, ごま油, 三温糖                                   | にんにく, しょうが, セロリー,<br>玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン,<br>マッシュルーム, なす, トマト<br>ジュース, キャベツ, もやし            | 758 kcal<br>31.4 g |
| 9<br>火  | ★重陽の節句★<br>わかめごはん                                                                                     | ○  | さばのにんにくみそ焼き<br>菊花和え<br>ばち汁(兵庫)  | 牛乳, わかめ,<br>さば, 白みそ,<br>鶏肉, 油揚げ                           | 米, 三温糖, ごま油,<br>白いりごま,<br>そうめん・ひやむぎ(乾)                             | にんにく, ねぎ, 菊のり, もやし<br>ほうれんそう, にんじん, きくの花, 玉<br>ねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ                           | 766 kcal<br>30.7 g |
| 10<br>水 | NEW<br>カレーチーズナン                                                                                       | ○  | しょうが香る野菜スープ<br>コーンと野菜のサラダ<br>冷凍パイ                                                                                  | 牛乳, 豚肉,<br>レンズ豆, ピザチーズ,<br>ちりめんじゃこ                        | ナン, なたね油, 小麦粉,<br>白いりごま, 三温糖                                       | にんにく, 玉ねぎ, にんじん,<br>しょうが, セロリー, だいこん,<br>キャベツ, もやし, こまつな,<br>とうもろこし, きゅうり, パイン           | 748 kcal<br>30.0 g |
| 11<br>木 | えびとさつまいもの<br>ばら天丼                                                                                     | ○  | 豚肉と大根のいため煮<br>具だくさんみそ汁          | 牛乳, おきえび, 豚肉,<br>青大豆(国産・乾), 木綿豆腐,<br>油揚げ, 赤みそ, 白みそ        | 米, 小麦粉, かたくり粉,<br>さつまいも, 三温糖,<br>なたね油, じゃがいも                       | にんじん, 玉ねぎ, だいこん,<br>キャベツ, こまつな,<br>なめこ, ねぎ                                               | 757 kcal<br>24.5 g |
| 12<br>金 | ごはん                                                                                                   | ○  | ししゃもの南蛮漬け<br>トッポギ<br>中華たまごスープ                                                                                      | 牛乳, ししゃも,<br>豚肉, 鶏肉, たまご                                  | 米, かたくり粉, なたね油,<br>ごま油, 三温糖, トック                                   | ねぎ, にんじん, キャベツ,<br>はくさい(キムチ漬け), にら,<br>玉ねぎ, えのきたけ,<br>チンゲンツァイ, しょうが                      | 814 kcal<br>32.0 g |
| 16<br>火 | ガーリック<br>チャーハン                                                                                        | ○  | 坦々スープ<br>みかんゼリー                 | 牛乳, 豚肉, 焼き豚, なんと,<br>大豆ミートミンチ, 白みそ,<br>赤みそ, 練りごま          | 米, 押麦, なたね油, ごま油,<br>ビーフン, みかんゼリー                                  | にんにく, 玉ねぎ, にんじん,<br>とうもろこし, ねぎ, たけのこ,<br>チンゲンツァイ, しょうが                                   | 754 kcal<br>27.1 g |
| 17<br>水 | ベーコンときのこの<br>ピラフ                                                                                      | ○  | キャベツとたまごのスープ<br>りんごと紅茶のマフィン     | 牛乳, ベーコン, 豚肉,<br>鶏肉, たまご, 調製豆乳                            | 米, はいが精米, 有塩バター,<br>かたくり粉, 上白糖,<br>マーガリン, 小麦粉, 粉糖                  | にんにく, エリンギ, にんじん,<br>玉ねぎ, とうもろこし, パセリ,<br>ほうれんそう, キャベツ,<br>しょうが, りんご                     | 897 kcal<br>26.8 g |
| 18<br>木 | ★図書コラボ★<br>五目うどん   | ○  | もやしのピリ辛<br>リクエスト                | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たこ,<br>さくらえび, はんぺん,<br>たまご, おかか, あおのり        | 冷凍うどん, 三温糖,<br>ごま油, 白いりごま, やまいも,<br>かたくり粉, 小麦粉, なたね油               | にんじん, だいこん, ねぎ,<br>ほうれんそう, もやし, にんにく,<br>しょうが, たけのこ, キャベツ                                | 780 kcal<br>33.0 g |
| 19<br>金 | ★試食会★<br>キムタクごはん                                                                                      | ○  | おじゃがもちのみそ汁<br>豆乳ゼリー黒蜜きなこかけ      | 牛乳, 豚肉, ベーコン,<br>木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ,<br>きな粉(大豆)               | 米, なたね油, ごま油, 水あめ<br>板こんにやく, じゃがいも,<br>かたくり粉, 豆乳ゼリー, 黒砂糖,          | はくさい(キムチ漬け), ねぎ<br>つば漬け, ごぼう, にんじん,<br>だいこん, こまつな                                        | 816 kcal<br>22.1 g |
| 22<br>月 | 親子丼                                                                                                   | ○  | 鶏ごぼう汁                           | 牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐,<br>たまご, 木綿豆腐,<br>白みそ, 赤みそ                   | 米, はいが精米, なたね油,<br>三温糖, かたくり粉,<br>ごま油, さといも                        | 玉ねぎ, にんじん,<br>糸みつば, ごぼう, だいこん,<br>ねぎ, こまつな                                               | 797 kcal<br>31.8 g |
| 24<br>水 | NEW<br>レモンジンジャー<br>フランス                                                                               | ○  | 鶏肉とお豆のトマト煮<br>わかめサラダ                                                                                               | 牛乳, いんげんまめ(乾),<br>鶏肉, わかめ,<br>ちりめんじゃこ                     | ソフトフランスパン, 有塩バター,<br>上白糖, はちみつ, なたね油,<br>じゃがいも, 三温糖,<br>白いりごま, ごま油 | レモン汁, レモン, しょうが,<br>にんにく, 玉ねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム, ねぎ, パセリ,<br>キャベツ, だいこん, きゅうり,<br>とうもろこし | 747 kcal<br>26.9 g |
| 25<br>木 | ごはん                                                                                                   | ○  | いかと大豆のチリソース<br>ナムル<br>ビーフンスープ                                                                                      | 牛乳, いか,<br>大豆(国産・乾), 鶏肉                                   | 米, かたくり粉, 米粉,<br>なたね油, ごま油, 三温糖,<br>白いりごま, ビーフン                    | にんにく, しょうが, ねぎ,<br>もやし, にんじん, こまつな,<br>えのきたけ, はくさい                                       | 785 kcal<br>29.8 g |
| 26<br>木 | たくあんとお揚げの<br>混ぜご飯  | ○  | いわしのつみれ入りみそ汁<br>大豆入り大学芋                                                                                            | 牛乳, 油揚げ, いわしのすり身,<br>鶏肉, はんぺん, たまご,<br>赤みそ, 白みそ, 大豆(国産・乾) | 米, もち米, 三温糖, ごま油,<br>かたくり粉, さつまいも, なたね油,<br>水あめ, 黒いりごま             | にんじん, さやいんげん,<br>たくあん, しょうが, だいこん,<br>はくさい, ねぎ, こまつな,<br>えのきたけ                           | 806 kcal<br>26.4 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、小金井産のはちみつ、なす、さつまいも、じゃがいもを給食に使用する予定です。



## <9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。

