9月のこんだてひょう

令和5年度

家庭数

令和5年9月1日
小金井市立前原小学校

日／曜日		献立名	主な材料 赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー／タンパク質
4 月	牛乳	ドライカレー　海藻サラダ　冷凍みかん	牛乳,豚肉 海藻ミックス	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉 ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱 にんじん,キャベツ,きゅうり ホールコーン,冷凍みかん	652 19.8
5 火	牛乳	ご飯　さばの三味焼き　★もやし炒め　けんちん汁	牛乳,さば 白みそ,豆腐	米,三温糖,ごま なたね油,さといも こんにゃく	しょうが,ねぎ,もやし,ごぼう 青ピーマン,にんじん にんにく,だいこん	588 26.3
6 水	牛乳	和風スープスパゲッティ　オクラのサラダ　大学芋	牛乳,ベーコン のり	スパゲッティ,ごま オリーブ油,三温糖 さつまいも,水あめ	玉葱,にんじん,しめじ エリンギ,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,オクラ	692 21.6
7 木	牛乳	美唄の鶏飯（北海道）　★石狩汁（北海道）　果物（巨峰）	牛乳,鶏肉,鮭 豆腐,赤みそ 白みそ	米,なたね油,三温糖 じゃがいも 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ	しょうが,ねぎ,玉葱,だいこん にんじん,ごぼう,巨峰	599 25.7
8 金	牛乳	＜　ラグビーワールドカップ応援献立①　チリ　＞ ポジョアルベハド　レンズ豆のスープ　果物（りんご）	牛乳,鶏肉 ベーコン レンズまめ	米,オリーブ油,じゃが いも,なたね油	にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ セロリ,グリンピース,トマト キャベツ,パセリ,りんご	615 21.3
11 月	牛乳	＜　はしの日献立　＞ 他人丼　キャベツのみそ汁　果物（プルーン）	牛乳,豚肉 油揚げ,赤みそ 白みそ,たまご	米,なたね油 三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,干し椎茸 みつば,キャベツ,ねぎ プルーン	639 26.7
12 火	牛乳	チャーハン　★パンチビーンズ　白菜のスープ	牛乳,焼き豚 豚肉,なると 大豆,鶏肉	米,なたね油 ごま油,かたくり粉 じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱 にんじん,いんげん,もやし はくさい,にら	641 24.9
13 水	牛乳	こぎつねご飯　焼きししゃも　★野菜のおひたし　★じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉 油揚げ,ししゃも おかか,わかめ	米,もち米,なたね油 三温糖,オリーブ油 じゃがいも	にんじん,しょうが,こまつな もやし,玉葱,ねぎ	619 26.9
14 木	牛乳	★豆腐の旨煮丼　★かきたまスープ　果物（梨）	牛乳,豚肉 豆腐,鶏肉 たまご	米,ごま油,なたね油 かたくり粉	ねぎ,にんにく,干し椎茸 たけのこ,玉葱,にんじん こまつな,しょうが,なし	675 27.4
15 金	牛乳	＜　ラグビーワールドカップ応援献立②　イングランド　＞ チーズパン　フィッシュ＆チップス　スコッチブロス	牛乳,たら たまご,豆乳 鶏肉,ひよこ豆	パン,小麦粉,押麦 なたね油 じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ セロリ,しょうが	600 29.0
18 月		敬老の日				
19 火	牛乳	＜　食育の日献立　＞ ★小松菜ピラフ　★ポークビーンズ　果物（プルーン）	牛乳,鶏肉 ベーコン,大豆	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,三温糖 じゃがいも	玉葱,にんじん,こまつな セロリ,にんにく,トマト ねぎ,しょうが,プルーン	608 19.8
20 水	牛乳	ご飯　★肉じゃが　豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉 揚げボール,豆腐 わかめ,油揚げ	米,こんにゃく じゃがいも,三温糖 なたね油	玉葱,にんじん いんげん,ねぎ	647 23.6
21 木	牛乳	★ホリデーライス　★ペイザンヌスープ　果物（りんご）	牛乳,ベーコン 豆乳,生クリーム	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉 じゃがいも	にんじん,玉葱,青ピーマン マッシュルーム,セロリ キャベツ,ねぎ,りんご	654 16.9
22 金	牛乳	＜　小金井和食の日献立　＞ ご飯　さばのみそ煮　もやし炒め　キャベツのみそ汁	牛乳,さば,赤みそ おかか,鶏肉 竹輪,油揚げ	米,三温糖 なたね油,さといも	しょうが,キャベツ,もやし にんじん,だいこん,こねぎ 干し椎茸	663 29.9
25 月	牛乳	豚丼　きゅうりのごまじょうゆ炒め　みそけんちん汁	牛乳,豚肉 豆腐,赤みそ 白みそ	米,しらたき,ごま じゃがいも,三温糖 こんにゃく	玉葱,ねぎ,きゅうり ごぼう,にんにく だいこん,にんじん	630 23.9
26 火	牛乳	★ホイコーロー丼　★わかめスープ　果物（みかん）	牛乳,豚肉 赤みそ,鶏肉 わかめ	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 玉葱,たけのこ,キャベツ 青ピーマン,赤ピーマン	657 21.1
27 水	牛乳	はちみつバタートースト　豆まめチャウダー　サウピカンサラダ	牛乳,鶏肉 大豆,ひよこ豆 生クリーム	パン,有塩バター はちみつ,小麦粉 じゃがいも	にんじん,玉葱,,パセリ えだまめ,にんにく,セロリ キャベツ,ホールコーン	730 23.3
28 木	牛乳	＜　ラグビーワールドカップ応援献立③　サモア　＞ カレモア　ボイル野菜　パニケケ	牛乳,鶏肉 たまご	米,じゃがいも 小麦粉,三温糖 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,赤ピーマン,ねぎ りんご,キャベツ,きゅうり	683 20.3
29 金	牛乳	＜　十五夜献立　＞ 里芋ご飯　さばの塩焼き　★小松菜の煮びたし　月見汁	牛乳,鶏肉 油揚げ,さば かまぼこ	米,さといも なたね油,三温糖 白玉団子	にんじん,こまつな,えのき だいこん,はくさい	678 31.7

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。（主な材料内の下線があるものが使用予定の食材）

【 給食費の引き落としについて 】
9月の引き落としは、1回目　5日（火）・2回目　20日（水）です。前日までにご入金をお願いいたします。
引き落とし金額は、低学年4,369円・中学年4,726円・高学年5,066円です。

ラグビーワールドカップ2023が、9月8日（金）から始まります。このことにちなみ、対戦国や開催国の料理を、給食に取り入れます。
8日（金）実施…10日（日）のチリ戦から「ポジョアルベハド（鶏肉のグリンピース入り煮込み）」
15日（金）実施…17日（日）のイングランド戦から「フィッシュ＆チップス（衣をつけて揚げた魚とフライドポテト）」、「スコッチブロス（肉や野菜、豆や大麦がたっぷり入ったスコットランドのスープ）」
28日（木）実施…サモア戦から「カレモア（鶏肉のカレー）」、「パニケケ（揚げパンケーキ）」