9月のこんだてひょう

令和7年度

令和7年8月29日
小金井市立前原小学校

日 / 曜 日	献立名	主 な 材 料			エネキー / タンパク質
		赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
2 火	牛乳 ドライカレー <small>かいそう</small> 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳, 大豆ミート, 豚肉, 海藻ミックス, ヨーグルト	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 小麦粉, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, もやし, きゅうり	673 23.0
3 水	牛乳 ご飯 <small>はん</small> ♪マーボーじゃがいも チンゲン菜のスープ	牛乳, 豚肉, 大豆ミート, 赤みそ, 鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, なたね油, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, にら, チンゲンツアイ, もやし	610 18.8
4 木	牛乳 スパゲティさけクリームソース <small>やさい</small> ボイル野菜 <small>くだものきよほう</small> 果物(巨峰)	牛乳, 鮭, 調製豆乳, 調理牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 小麦粉, オリーブ油, なたね油, 乳なしマーガリン, 三温糖	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, ほうれんそう, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, 巨峰	610 22.9
5 金	牛乳 チキンピラフ キャベツのスープ パンチビーンズ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆	米, 乳なしマーガリン, なたね油, かたくり粉, じゃがいも	とうもろこし, にんじん, 玉葱, さやいんげん, セロリー, キャベツ, もやし, しょうが	567 21.7
8 月	牛乳 ♪ビビンバ トッポギスープ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆ミート, 鶏肉	米, 三温糖, ごま油, トッポギ, なたね油, オレンジゼリー	にんにく, <u>こまつな</u> , にんじん, はくさい, もやし, にら, ねぎ	590 21.1
9 火	牛乳 <small>ちようよう</small> <small>せつく</small> <small>こんだて</small> <重陽の節句献立> ご飯 <small>はん</small> ♪菊花蒸し <small>きっかむ</small> ♪もやし炒め <small>いた</small> キャベツのみそ汁 <small>しる</small>	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 大豆ミート, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐, 卵	米, ごま油, かたくり粉, なたね油	しょうが, 玉葱, とうもろこし, もやし, 煮ビーマン, にんじん, にんにく, キャベツ, ねぎ	555 20.2
10 水	牛乳 ミルクパン <small>しろみざかな</small> 白身魚のマヨネーズ焼き <small>や</small> フライドポテト <small>やさい</small> せん切り野菜のスープ	牛乳, メルルーサ, 生クリーム, ピザチーズ, 豚肉	ミルクパン, なたね油, メイクイン	玉葱, パセリ, キャベツ, もやし, にんじん, セロリー, しょうが	589 29.1
11 木	牛乳 <small>ひ</small> <small>こんだて</small> <はしの日献立> 豆腐 <small>とうふ</small> のたまごとじ <small>どん</small> 井 <small>はくさい</small> 白菜のみそ汁 <small>しる</small> <small>からいた</small> こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳, 豚肉, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ,	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, いらごま, 板こんにゃく	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, はくさい, ねぎ, さやいんげん	690 28.8
12 金	牛乳 ツナピラフ <small>やさい</small> 野菜とマカロニのスープ カレービーンズ	牛乳, ツナ, ベーコン, 大豆	米, 乳なしマーガリン, なたね油, マカロニ, かたくり粉, メイクイン	玉葱, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, セロリー, キャベツ, しょうが	623 22.4
16 火	牛乳 ハヤシライス <small>くだもの</small> さいころサラダ 果物(プルーン)	牛乳, 豚肉	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ねぎ, グリーンピース, セロリー, にんにく, しょうが, きゅうり, とうもろこし, トマトピューレ, 生プルーン	655 18.6
17 水	ジョア ご飯 <small>はん</small> ししゃものフライ <small>やさいいた</small> 野菜炒め <small>とうふ</small> 豆腐のみそ汁 <small>しる</small>	牛乳, 木綿豆腐, ししゃも, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	米, 小麦粉, パン粉, なたね油	にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ	633 26.3
18 木	牛乳 チャーハン <small>はるま</small> 春巻き わかめスープ	牛乳, 焼き豚, 豚肉, なと, 鶏肉, 生わかめ	米, なたね油, ごま油, 春巻きの皮, はるさめ, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, さやいんげん, にら 干し椎茸, たけのこ, もやし	635 21.7
19 金	牛乳 <small>しょくいく</small> <small>ひ</small> <small>こんだて</small> <食育の日献立> ♪はちみつバタートースト ♪ポークビーンズ ♪ <small>こまつな</small> 小松菜のサラダ	牛乳, 大豆, ベーコン	食パン, 有塩バター, はちみつ, じゃがいも, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん, セロリー, トマト, にんにく, ねぎ, しょうが, <u>こまつな</u> , キャベツ, もやし, きゅうり	570 19.1
22 月	牛乳 かじょう <small>どうふ</small> 豆腐丼 <small>やさい</small> ♪野菜のナムル わかたまスープ	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 生わかめ, 卵	米, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白いりごま	玉葱, にんじん, もやし, ねぎ, キャベツ, 干し椎茸, にんにく, しょうが, <u>こまつな</u>	645 26.5
24 水	ジョア <small>こがねい</small> <small>わしょく</small> <small>ひ</small> <small>こんだて</small> <小金井和食の日献立> ご飯 <small>はん</small> <small>しおや</small> さんまの塩焼き <small>だいこん</small> 大根おろし煮 <small>に</small> みそけんちん汁 <small>しる</small>	ジョア, さんま, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 板こんにゃく, ごま油, じゃがいも,	だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	565 20.1
25 木	牛乳 ♪きつねうどん ♪いももち <small>ほっかいどう</small> (北海道) きゅうりのごま塩炒め <small>しおいた</small>	牛乳, 油揚げ, 鶏肉	三温糖, うどん, なたね油, じゃがいも, かたくり粉, 乳なしマーガリン, 上白糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, ねぎ, <u>こまつな</u> , きゅうり, にんにく	593 20.5
26 金	牛乳 チキンライス ペイザンヌスープ ジャーマンポテト	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 乳なしマーガリン, 三温糖, なたね油, じゃがいも	とうもろこし, 玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ	619 19.4
29 月	牛乳 ピザトースト ホワイトチャウダー <small>だいこん</small> 大根のサラダ	牛乳, ピザチーズ, 鶏肉, 生クリーム, 調理牛乳, ベーコン	食パン, なたね油, メイクイン, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	にんにく, 玉葱, 青ピーマン, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, だいこん, きゅうり	638 23.6
30 火	牛乳 クッパ <small>かんこく</small> (韓国) プルコギ <small>かんこく</small> (韓国) 果物 <small>くだもの</small> (みかん)	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, なたね油, ごま油, 白いりごま, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, にら, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, はくさい, 青ピーマン, 赤ピーマン, みかん	564 21.3

※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)

今月の献立から

- ・9/9(火) 菊花蒸し
毎年9月9日は重陽の節句です。菊の節句とも言われ、古くから優れた薬効をもつ植物として知られている菊を飾り、健康と長寿を願う日です。給食では、肉団子にとうもろこしをまぶして、菊の花に見立てた菊花蒸しを作ります。
- ・9/30(火) クッパ
クッパは韓国料理の一つで、ご飯にスープをかけた「スープご飯」です。給食当番が配るときはご飯とスープは別々なので、いただきますの号令後に、各自でかけて食べます。