



9月 予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第二小学校

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	1人1日 たんぱく質
4月	ナン	○	キーマカレー だいずい 大豆入りバリバリゆで野菜 れいとう 冷凍りんご	牛乳,豚肉,ひよこまめ ピザチーズ,大豆	ナン,なたね油,小麦粉 有塩バター,三温糖 ワンタンの皮	にんじん,玉葱,セロリー しょうが,にんにく,エリンギ キャベツ,こまつな,冷凍りんご	641 kcal 24.1 g
5火	あぶたま丼	○	いなかに 田舎汁 なし 梨	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,白みそ	米,三温糖 かたくり粉,さといも	玉葱,にんじん,だいこん こまつな,ごぼう,なし	649 kcal 23.8 g
6水	はいが 胚芽ごはん	○	のりのつげに 肉じゃが にく こがねいさんあき みそしる 小金井産秋なすの味噌汁	牛乳,刻みのり,豚肉 揚げボール,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,胚芽米,三温糖 糸こんにゃく じゃがいも,なたね油	玉葱,にんじん,さやいんげん なす,ねぎ	593 kcal 21.6 g
7木	★ラグビー応援ナリ料理★ ごはん	○	ポジョアルバド じゃがいものバリバリサラダ なし 梨	牛乳,鶏肉	米,オリーブ油 なたね油,じゃがいも 上白糖,ごま油	にんにく,玉葱,にんじん トマト缶,グリーンピース キャベツ,とうもろこし,なし	655 kcal 19.3 g
8金	★重陽の節句★ わかめごはん	○	さかなの塩こうじ焼き まきい 菊入りおひたし かきたま汁	牛乳,わかめ,はまち おかか,木綿豆腐,たまご	米,なたね油,かたくり粉	こまつな,はくさい,ぎくの花 ねぎ,ほうれんそう	607 kcal 28.1 g
11月	ゆかりごはん	○	ししゃものから揚げ ごもくまめ 五目豆 みそしる 味噌汁	牛乳,ししゃも,大豆,鶏肉 木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 なたね油,板こんにゃく 三温糖	しそ,しょうが,にんにく,にんじん ごぼう,こまつな,ねぎ	652 kcal 27.5 g
12火	げんまい 玄米ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 赤みそ,白みそ	米,玄米,糸こんにゃく なたね油,三温糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	612 kcal 24.8 g
13水	キムタクごはん	○	きのこけんちん汁 いも まめ 芋と豆ののり塩風味	牛乳,豚肉,ベーコン,鶏肉 木綿豆腐,大豆,あおのり	米,なたね油,板こんにゃく かたくり粉,じゃがいも	はくさいキムチ,たくあん えのきたけ,しいたけ,ぶなしめじ だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	628 kcal 23.4 g
14木	はいが 胚芽ごはん	○	とり て や 鶏の照り焼き こまつな 小松菜のじゃこ炒め たまご みそしる トマトと卵の味噌汁	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ たまご,赤みそ,白みそ	米,胚芽米,なたね油 ごま油,白いりごま じゃがいも	こまつな,キャベツ,トマト 玉葱,えのきたけ	587 kcal 24.6 g
15金	はいが 胚芽パン	○	フィッシュ&チップス スコッチブロス	牛乳,メルルーサ,たまご 鶏肉,ひよこまめ	胚芽パン,かたくり粉 小麦粉,じゃがいも 大麦,なたね油	玉葱,にんじん,キャベツ ほうれんそう,セロリー	584 kcal 27.8 g
19火	★鹿児島県の郷土料理★ けいはん 鶏飯	○	ぶたにく やさい にもの 豚肉と野菜の煮物 ヨーグルト	牛乳,鶏肉,たまご 刻みのり,豚肉,ヨーグルト	米,なたね油,三温糖 白いりごま,じゃがいも	干し椎茸,葉ねぎ,しょうが ねぎ,にんじん,さやいんげん	628 kcal 28.8 g
20水	こがねいさんあき 小金井産秋なすの ミートスパゲティ	○	あおだいず 青大豆のサラダ ぶどう	牛乳,豚肉,青大豆	スパゲッティ,オリーブ油 なたね油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,青ピーマン,マッシュルーム なす,トマトジュース,パセリ もやし,キャベツ,レモン,ぶどう	620 kcal 24.2 g
21木	げんまい 玄米ごはん	○	どうふ 豆腐のカレー煮 から ピリ辛きゅうり れいとう 冷凍みかん	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,うずら卵	米,玄米,なたね油,じゃがいも 三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん もやし,チンゲンツァイ,きゅうり 冷凍みかん	622 kcal 24.9 g
22金	★小金井和食の白★ ごはん	○	さばの香り揚げ まごはやさしいきんぴら みそしる 味噌汁	牛乳,さば,焼き竹輪 油揚げ,干ひじき 赤みそ,大豆,木綿豆腐,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 上白糖,じゃがいも ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,キャベツ にんじん,ぶなしめじ,玉葱	659 kcal 26.7 g
25月	まいぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	わかめスープ なし 梨	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,わかめ,鶏肉	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉 白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら もやし,なし	590 kcal 23.0 g
26火	ガーリックトースト	ジュ ー ス	クリームシチュー わかめサラダ	鶏肉,牛乳,ピザチーズ クリーム,わかめ	食パン,マーガリン, じゃがいも,小麦粉 有塩バター,なたね油 上白糖	りんごジュース,にんにく,パセリ 玉葱,にんじん,マッシュルーム とうもろこし缶,セロリー キャベツ,こまつな,とうもろこし	596 kcal 14.2 g
27水	げんまい 玄米ごはん	○	いかの油淋鶏風 やさい 野菜のごまだれかけ はるさめ 春雨スープ	牛乳,いか,豚肉	米,玄米,かたくり粉 なたね油,ごま油,上白糖 白いりごま,はるさめ	しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん もやし,さやいんげん,こまつな 干し椎茸,はくさい	594 kcal 26.1 g
28木	★ラグビー応援サモア料理★ エビピラフ	○	せんぎ やさい 干切り野菜のスープ パニケケ	牛乳,鶏肉,むきえび ベーコン,たまご	米,大麦,有塩バター なたね油,小麦粉,上白糖	玉葱,にんじん,キャベツ セロリー,ほうれんそう	589 kcal 23.2 g
29金	★十五夜献立★ さといも 里芋ごはん	○	みそしる 味噌汁 みたらし団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,もずく 木綿豆腐,赤みそ,白みそ 絹ごし豆腐	米,もち米,さといも なたね油,三温糖,白玉粉 上白糖,かたくり粉	にんじん,ねぎ,こまつな	633 kcal 19.3 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。