



9月 予定献立表



令和6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人分 たんぱく質
3火	チキンストロガノフ	○	さつまいものパリパリサラダ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,クリーム	米,なたね油,小麦粉 有塩バター,ワントンの皮 さつまいも	にんにく,しょうが セロリー,玉葱,にんじん ぶなしめじ,トマト缶 きゅうり,冷凍みかん	721 kcal 19.2 g
4水	麻婆豆腐丼	○	わかめスープ なし	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	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	587 kcal 22.9 g
5木	ごはん	○	カレーじゃが 秋なすの味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,しらたき,じゃがいも なたね油,三温糖	にんじん,玉葱 さやいんげん なす,ねぎ	617 kcal 18.3 g
6金	けんちんうどん	○	ナムル マーラーカオ	牛乳,豚肉,油揚げ クリーム,豆乳,たまご	冷凍うどん,なたね油 さといも,板こんにゃく ごま油,上白糖,小麦粉 黒砂糖,三温糖	にんじん,だいこん ねぎ,はくさい,こまつな キャベツ,もやし,しょうが	611 kcal 20.8 g
9月	★重陽の節句★ わかめごはん	○	さばの塩こうじ焼き 菊入りおひたし かきたま汁	牛乳,炊き込みわかめ さば,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 きくの花,ねぎ ほうれんそう	585 kcal 28.3 g
10火	★はしの日★ あふたま丼	○	田舎汁 なし	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
11水	ガーリックトースト	○	クリームシチュー わかめサラダ	牛乳,鶏肉,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	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,キャベツ きゅうり	651 kcal 21.2 g
12木	カレーピラフ	○	トマトスープ パンチビーンズ	牛乳,ベーコン 鶏肉,大豆	米,大麦,オリーブ油 かたくり粉,なたね油	玉葱,にんじん,とうもろこし グリーンピース,セロリー にんにく,ほうれんそう トマト缶	595 kcal 22.3 g
13金	胚芽ごはん	○	魚のにんにくみそ焼き きゅうりの酢のもの トマトと卵の味噌汁	牛乳,さば,赤みそ わかめ,たまご,白みそ	米,胚芽米,三温糖,ごま油 上白糖,白いりごま じゃがいも	にんにく,ねぎ,とうからし きゅうり,トマト,玉葱 えのきたけ	604 kcal 26.4 g
17火	★十五夜献立★ 里芋ごはん	○	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
18水	玄米ごはん	○	いかの油淋鶏風 もやし炒め 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 はるさめ	しょうが,ねぎ,もやし にんじん,にら 干し椎茸,はくさい	619 kcal 27.1 g
19木	胚芽ごはん	○	肉豆腐 味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 赤みそ,白みそ	米,胚芽米,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	621 kcal 26.0 g
20金	きな粉揚げパン	○	鶏肉とお豆のトマト煮 温野菜サラダ	牛乳,きな粉 いんげんまめ,鶏肉	コッペパン,なたね油 上白糖,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが 玉葱,にんじん マッシュルーム,パセリ キャベツ,ブロッコリー とうもろこし	663 kcal 25.8 g
24火	★小金井和食の日★ ごはん	○	さけの香り揚げ まごはやさしいきんぴら 味噌汁	牛乳,さけ,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,白いりごま	しょうが,にんにく キャベツ,にんじん ぶなしめじ,こまつな ねぎ	628 kcal 28.0 g
25水	秋なすの ミートスパゲティ	○	カラフルサラダ ぶどう	牛乳,豚肉	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,青ピーマン,なす,パセリ マッシュルーム,キャベツ トマト缶,赤ピーマン,ぶどう ブロッコリー,とうもろこし	638 kcal 24.1 g
26木	胚芽ごはん	○	豆腐のカレー煮 ピリ辛きゅうり 冷凍りんご	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,いか	米,胚芽米,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,冷凍りんご	608 kcal 26.4 g
27金	★秋の味覚献立★ 秋の香りごはん	○	きのこけんちん汁 キャラメルポテト	牛乳,鶏肉,油揚げ 大豆,豚肉,木綿豆腐	米,さつまいも 板こんにゃく なたね油,上白糖 有塩バター	にんじん,生しいたけ ぶなしめじ,えのきたけ だいこん,ねぎ,こまつな 有塩バター	647 kcal 17.8 g
30月	ゆかりごはん	○	ししゃものから揚げ 五目豆 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 じゃがいも	しょうが,にんにく にんじん,ごぼう,葉ねぎ	665 kcal 27.5 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。