



9月 予定献立表



令和7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 たんばく質
2 火	ナン	○	キーマカレー だいずい 大豆入りパリパリゆで野菜	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 ワントンの皮	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	614 kcal 24.9 g
3 水	まーぼーどうふどん 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
4 木	チキンストロガノフ	○	さつまいものパリパリサラダ みかんシャーベット	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,シャーベット	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	786 kcal 19.3 g
5 金	げんまい 玄米ごはん	○	いかの油淋鶏風 もやし炒め カレー南蛮ビーフン	牛乳,いか,大豆 豚肉,油揚げ	米,玄米,かたくり粉 なたね油,ごま油,上白糖 ビーフン,三温糖	しょうが,ねぎ,もやし にんじん,にら,玉葱,こまつな	631 kcal 26.2 g
8 月	あぶたま丼	○	いなかにじる 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	640 kcal 23.7 g
9 火	★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,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 さくの花,ねぎ ほうれんそう	585 kcal 28.3 g
10 水	エビピラフ	○	せんぎ 干切り野菜のスープ ポテトアップルパイ	牛乳,鶏肉,えび ベーコン,クリーム,豆乳	米,大麦,有塩バター なたね油,さつまいも 三温糖,春巻きの皮,小麦粉	玉葱,にんじん,キャベツ セロリー,ほうれんそう りんご,レモン	672 kcal 23.4 g
11 木	★はしの日★ 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	639 kcal 27.5 g
12 金	はいが 胚芽パン	○	さかな 魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト イタリアンスープ	牛乳,メルルーサ,ベーコン 鶏肉,ベーコン,粉チーズ たまご	胚芽パン,オリーブ油 パン粉,なたね油,じゃがいも	にんにく,レモン,パセリ 玉葱,にんじん とうもろこし,こまつな	611 kcal 31.6 g
16 火	あき 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	スパゲッティ,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,トマト缶 パセリ,キャベツ,ブロッコリー 赤ピーマン,とうもろこし,ぶどう	638 kcal 24.1 g
17 水	むぎ 麦ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 たまご,赤みそ,白みそ トマトと卵の味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 たまご,赤みそ,白みそ	米,大麦,系こんにゃく なたね油,三温糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,ねぎ トマト,えのきだけ	622 kcal 27.1 g
18 木	イエローライス	○	ミネストローネ パンチビーンズ	牛乳,鶏肉,ベーコン,大豆	米,なたね油,オリーブ油 米粉マカロニ,じゃがいも かたくり粉	あんずジャム,玉葱,にんじん パセリ,マッシュルーム しょうが,ねぎ,キャベツ トマト缶,トマトピューレ	635 kcal 24.5 g
19 金	げんまい 玄米ごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き きゅうりの酢のもの のっぺい汁	牛乳,さば,赤みそ わかめ,油揚げ	米,玄米,三温糖,ごま油 白いりごま,上白糖 さといも,かたくり粉	にんにく,ねぎ,きゅうり だいこん,ごぼう にんじん,こまつな	602 kcal 24.9 g
22 月	★沖縄県の郷土料理★ スープスパゲティー	○	やさい 野菜のからし風味 サーターアンダギー	牛乳,ベーコン 刻みのり,絹ごし豆腐	スパゲッティ,オリーブ油 上白糖,ごま油,小麦粉 黒砂糖,なたね油	玉葱,にんじん,エリンギ ぶなしめじ,マッシュルーム にんにく,もやし こまつな,しょうが	656 kcal 21.2 g
24 水	★小金井和食の日★ 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,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,玉葱	662 kcal 26.8 g
25 木	ガーリックトースト	○	ハンガリアンシチュー わかめサラダ	牛乳,豚肉 粉チーズ,わかめ	食パン,マーガリン なたね油,じゃがいも 有塩バター,小麦粉 上白糖	にんにく,パセリ,しょうが 玉葱,にんじん,キャベツ きゅうり,とうもろこし	619 kcal 21.1 g
26 金	むぎ 麦ごはん	○	てづく 手作りなめたけ にく 肉じゃが あき 秋なすのみそ汁	牛乳,豚肉,揚げボール 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,大麦,系こんにゃく じゃがいも,なたね油 三温糖	えのきだけ,玉葱 にんじん,さやいんげん なす,ねぎ	591 kcal 20.8 g
29 月	むぎ 麦ごはん	○	とうふ 豆腐のカレー煮 ピリ辛きゅうり れいとろ 冷凍りんご	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,うずら卵	米,大麦,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	606 kcal 23.9 g
30 火	★秋の味覚献立★ あき 秋の香りごはん	○	きのこけんちん汁 いも 芋と豆ののり塩風味	牛乳,鶏肉,油揚げ 豚肉,木綿豆腐 大豆,あおのり	米,さつまいも 板こんにゃく,なたね油 かたくり粉,じゃがいも	にんじん,生しいたけ ぶなしめじ,さやいんげん えのきだけ,だいこん ねぎ,こまつな	588 kcal 21.5 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。