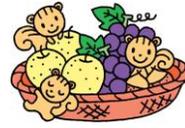




9月の予定献立



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
4月	チキンカレー	○	やさいサラダ 果物(冷凍みかん)	鶏もも, テンメンジャン, 牛乳	米, はいが精米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, セロリー, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 冷凍みかん	719 kcal 20.1 g
5火	しょうゆつけめん	○	ナムル 煮卵 オレンジゼリー	豚もも, 焼き豚, なたね油, たまご, 牛乳	蒸し中華めん, なたね油, ごま油, 三温糖, オレンジゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな	651 kcal 27.2 g
6水	麦ごはん	○	ホイコーロー 中華風コンスープ	豚もも, 豚肩ロース, 鶏もも, たまご, 牛乳	米, おおむぎ, なたね油, かたくり粉, ごま油	しょうが, 青ピーマン, にんじん, キャベツ, にんにく, ねぎ, とうもろこし缶詰(ホ-ル), とうもろこし缶詰(クリーム), ほうれんそう	565 kcal 23.0 g
7木	ツナマヨサンド	○	ポテトスープ 果物(巨峰)	まぐろ缶詰, ピザチーズ, ベーコン, 牛乳	コッパン, なたね油, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも, オリーブ油	玉葱, とうもろこし, にんじん, 青ピーマン, セロリー, にんにく, ねぎ, しょうが, 巨峰	614 kcal 21.1 g
8金	ラグビーワールドカップ応援メニュー(チリ) ターメリックライス	○	ボジョアルペハド(チリ料理) ぱりぱりサラダ	鶏もも, 牛乳	米, なたね油, オリーブ油, ワンタンの皮, ごま油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, ねぎ, セロリー, トマト缶詰, グリンピース, キャベツ, きゅうり	583 kcal 18.4 g
12火	わかめごはん	○	あけししゃも きくかあえ のっぺい汁	わかめ, ししゃも, 鶏もも, 牛乳	米, かたくり粉, なたね油, さといも, 板こんにゃく	こまつな, はくさい, にんじん, きくの花, だいこん, ねぎ	576 kcal 22.2 g
13水	高菜チャーハン	○	白玉団子入りスープ 果物(なし)	豚ばら, ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, 鶏もも, なたね油, 牛乳	米, 白いりごま, なたね油, 白玉団子, ごま油	にんじん, ねぎ, たかな漬, チンゲンツァイ, きくらげ, しょうが, なし	602 kcal 19.0 g
14木	三色ごはん	○	五目きんぴら すまし汁	鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, たまご, 豚もも, 木綿豆腐, かまぼこ, 牛乳	米, なたね油, 三温糖, 糸こんにゃく, 白いりごま	しょうが, さやいんげん, ごぼう, にんじん, れんこん, 生しいたけ, 糸みつば	583 kcal 25.7 g
15金	ラグビーワールドカップ応援メニュー(イギリス) チーズパン	○	シェパードパイ(イギリス) スコッチブロス(イギリス)	豆乳, 豚ひき肉, 鶏もも, ひよこまめ, 牛乳	チーズパン, じゃがいも, オリーブ油, なたね油, 米粉, おおむぎ	玉葱, パセリ, にんじん, キャベツ, セロリー, しょうが	730 kcal 27.7 g
19火	きびごはん	○	揚げ鶏と野菜の甘酢あん 中華スープ	鶏もも, なたね油, 牛乳	米, きび, かたくり粉, なたね油, 三温糖	しょうが, 玉葱, にんじん, れんこん, たけのこ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ねぎ, チンゲンツァイ, きくらげ	614 kcal 21.4 g
20水	中華風おこわ	○	ワンタンスープ ヨーグルト	焼き豚, 豚もも, ヨーグルト, 牛乳	米, もち米, 板こんにゃく, ごま油, 三温糖, ワンタンの皮, なたね油	丸干し椎茸, にんじん, たけのこ, ねぎ, もやし, はくさい, 干し椎茸, セロリー, しょうが	551 kcal 21.2 g
21木	和風スープパグティ	○	温野菜サラダ 果物(ぶどう)	ベーコン, 鶏もも, 刻みのり, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも, なたね油, ごま油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, マッシュルーム, ブロッコリー, ぶどう(高尾)	552 kcal 20.0 g
22金	ラグビーワールドカップ応援メニュー 秋の香りごはん	○	さんまの塩焼き 大根おろし煮 わかめと玉ねぎみそ汁	鶏もも, 油揚げ, さんま, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ, 牛乳	米, もち米, なたね油, 三温糖	まいたけ, ぶなしめじ, にんじん, 干し椎茸, だいこん, 玉葱	627 kcal 24.6 g
25月	麦ごはん	○	やきのり かんこく風にくじゃが わかめスープ	焼きのり, 豚もも, コマ, テンメンジャン, 生わかめ, 絹ごし豆腐, 牛乳	米, おおむぎ, ごま油, じゃがいも, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, なたね油	にんにく, 玉葱, こねぎ, ねぎ, しょうが	617 kcal 21.7 g
26火	パインパン	○	さけのクリームソース 青菜とコーンのソテー コロコロ野菜のスープ 果物(ぶどう)	銀さけ, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, ベーコン, 鶏もも	パインパン, 小麦粉, 有塩バター, なたね油	玉葱, マッシュルーム, パセリ, ほうれんそう, とうもろこし缶詰, セロリー, にんじん, だいこん, キャベツ, ぶどう(シナノスマイル)	625 kcal 30.4 g
27水	とうふの卵とじ丼	○	なすのみそ汁 果物(なし)	たまご, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, おおむぎ, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, なす, なし	620 kcal 24.5 g
28木	ラグビーワールドカップ応援メニュー(サモア) チリピーンスライス	○	やさいスープ パニケケ(サモア)	豚ひき肉, 大豆, 鶏もも, たまご, 牛乳	米, なたね油, 上白糖, 小麦粉, プレミックス粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, キャベツ, さやいんげん, ねぎ	721 kcal 24.9 g
29金	ラグビーワールドカップ応援メニュー 里芋ごはん	○	豚肉のしょうが炒め おかかあえ つきみ汁	鶏もも, 油揚げ, 豚もも, おかか, かまぼこ, 牛乳	米, もち米, さといも, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 白玉団子	にんじん, 玉葱, しょうが, はくさい, こまつな, 生しいたけ, 糸みつば	619 kcal 27.8 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



おしらせ

☆給食費は9月5日に9月分を引き落としします。各学年の金額は下記のとおりです。
 1・2年生 4,369円、 3・4年生 4,726円、 5・6年生 5,066円

