



9月 予定献立表



令和6年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	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	エネルギー たんぱく質
3火	○	キムチチャーハン	肉だんごスープ フルーツゼリーパンチ	牛乳, 豚もも肉, たまご 鶏ひき肉	米, おおむぎ(押麦) なたね油 三温糖, ごま油, かたくり粉 緑豆はるさめ, ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー	★ごまつな 白菜キムチ漬け, ねぎ, しょうが 干し椎茸, にんじん, はくさい みかん缶, パイン缶	781 kcal 26.2 *
4水	○	スパゲティ アラビアータ	わかめサラダ パイと紅茶のマフィン	牛乳, ベーコン, ウィンナー 生わかめ, たまご	スパゲティ, オリーブ油 有塩バター, なたね油, 上白糖 ソフトタイプマーガリン 薄力粉(2等), 粉糖	にんにく, 玉葱, 青ピーマン マッシュルーム, キャベツ にんじん, きゅうり とうもろこし, パイン缶	839 kcal 25.2 *
5木	○	他人丼	田舎汁 なし	牛乳, 豚ばら肉, 豚もも肉 たまご, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	★じゃがいも 米, なたね油, 三温糖	玉葱, 糸みつば, ごぼう にんじん, だいこん, ねぎ ほうれんそう, なし	898 kcal 32.0 *
6金	○	ドライカレーライス	コーンと野菜のサラダ ヨーグルトパンチ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆 ヨーグルト	米, なたね油, 三温糖, 小麦粉 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, ごぼう, 青ピーマン トマト缶詰, キャベツ とうもろこし, きゅうり さいいんげん, みかん缶 パイン缶, もも缶, りんご缶	878 kcal 26.8 *
9月	○	ごはん	キムチ肉じゃが えびと竹の子の中華炒め バレンシアオレンジ	牛乳, 豚もも肉 豚ひき肉, むきえび	★じゃがいも 米, なたね油, 糸こんにゃく 白いりごま, 三温糖, ごま油 ビーフン	★ごまつな 玉葱, にんじん, 白菜キムチ漬け にら, たけのこ バレンシアオレンジ	848 kcal 30.3 *
10火	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ きゃべつソテー ぶどう	牛乳, きな粉, 豚もも肉 大豆, ポークハム	★じゃがいも コッペパン, 上白糖, なたね油 中ざら糖	セロリー, 玉葱, にんじん トマト缶詰, パセリ, もやし キャベツ, ぶどう	744 kcal 28.9 *
11水	○	ごはん	ししゃものりフライ きゃべつの甜麺醬炒め 鶏ごぼう汁	牛乳, ししゃも, たまご あおのり, 豚もも肉 鶏もも肉, 木綿豆腐 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	★じゃがいも 米, 小麦粉, パン粉(生) パン粉(乾燥), なたね油 ごま油	キャベツ, にんじん, 青ピーマン にんにく, だいこん, ごぼう, ねぎ	828 kcal 33.7 *
12木	○	プルコギ丼	チーズポテト ピリ辛きゅうり	牛乳, 豚もも肉, 粉チーズ	★じゃがいも 米, おおむぎ(押麦), なたね油 三温糖, ごま油, 白いりごま	玉葱, もやし, にら, にんじん なし, しょうが, にんにく きゅうり	786 kcal 27.9 *
13金	○	☆十五夜献立☆ 里いもごはん	大根のみそ煮 かぼちゃ入りお月見団子	牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ	米, もち米, 糸こんにゃく さといも, なたね油 板こんにゃく, 三温糖 白玉粉, 上白糖	ごぼう, にんじん, だいこん 西洋かぼちゃ	798 kcal 25.8 *
19木	○	☆京都府メニュー☆ さつまいもごはん	さわらの西京焼 水菜と厚揚げの炊いたん 村雲汁	牛乳, さわら, 白みそ 生揚げ, 木綿豆腐, たまご	★さつまいも 米, 三温糖, なたね油 かたくり粉	★ごまつな しょうが, きょうな, ねぎ	756 kcal 36.8 *
20金	○	☆長野県メニュー☆ 野沢菜チャーハン	のり塩大豆 かきたま春雨スープ	牛乳, 豚ばら肉 ちりめんじゃこ, 大豆 あおのり, ベーコン たまご	米, 白いりごま なたね油, かたくり粉 普通はるさめ(乾), ごま油	にんじん, ねぎ, のざわな漬け 玉葱, ほうれんそう	775 kcal 27.5 *
24火	○	みそうどん	野菜のからし風味 おから入りカップケーキ	牛乳, 鶏もも肉, なたね 油揚げ, 赤みそ, 白みそ おから, たまご, クリーム 豆乳	冷凍うどん, なたね油 上白糖, ごま油, 薄力粉(2等) 三温糖, 有塩バター	★ごまつな にんにく, しょうが, 干し椎茸 たけのこ, にんじん, はくさい だいこん, 玉葱, ねぎ, もやし 干しぶどう	835 kcal 27.7 *
25水	○	鶏五目ごはん	さばの香り揚げ 青菜の煮びたし 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば, 生わかめ, 木綿豆腐 たまご	米, 糸こんにゃく, なたね油 三温糖, かたくり粉, 米粉 上白糖	★ごまつな にんじん, ごぼう, しょうが にんにく, キャベツ, えのきたけ だいこん, はくさい, ねぎ	851 kcal 37.4 *
26木	○	ごはん	麻婆豆腐 白玉入り中華スープ りんご	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐 赤みそ, 鶏もも肉	米, なたね油, 三温糖, ごま油 かたくり粉, 白玉団子(冷凍)	にんにく, しょうが, にんじん たけのこ, 干し椎茸, ねぎ にら, 玉葱, えのきたけ チンゲンサイ, セロリー りんご	872 kcal 32.6 *
27金	○	パイパン	鮭のバジルソテー こふきいも イタリアンスープ	牛乳, しろさけ, ベーコン 粉チーズ, たまご	★じゃがいも パイパン, オリーブ油 有塩バター, パン粉(生) なたね油	★ごまつな レモン, パセリ, にんじん 玉葱, とうもろこし, セロリー	746 kcal 35.3 *
30月	○	天井 (いか・さつまいも)	小松菜ののりあえ 澄まし汁	牛乳, いか, 刻みのり 鶏もも肉	米, さつまいも, 小麦粉 なたね油, 三温糖	★ごまつな キャベツ, にんじん, だいこん	782 kcal 27.8 *

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介 9月13日(金) 十五夜献立
9月17日は、十五夜です。十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫の恵みに感謝して里芋をお供える風習があります。これにちなんで里芋ご飯と、満月のように黄色くて丸い、かぼちゃ入りお月見団子を作ります♪



お知らせ
9月5日(木)に9月分の給食費5,449円を引き落としします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。