

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
2火	○	☆防災献立☆ 豚肉丼	アルファ化米のお団子汁 りんご 	牛乳, 豚もも肉, 鶏もも肉	米, なたね油, 三温糖 糸こんにゃく, アルファ化米 白玉粉	★こまつな 玉葱, ねぎ, 糸みつば だいこん, にんじん, りんご	773 kcal 29.4 ㊦
3水	○	スパゲティ アラビータ	フレンチサラダ パインと紅茶のマフィン	牛乳, ベーコン, ウィンナー 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, マーガリン, 薄力粉 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, パイン缶詰	849 kcal 25.2 ㊦
4木	○	ごはん	肉じゃが えびと竹の子の中華炒め	牛乳, 豚もも肉, 揚げボール 豚ひき肉, むきえび	★じゃがいも 米, なたね油 三温糖, ビーフン, ごま油	★こまつな 玉葱, にんじん, さやいんげん たけのこ	837 kcal 30.4 ㊦
5金	○	ごはん	麻婆豆腐 中華コーンスープ	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐 赤みそ, 鶏もも肉, たまご	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, とうもろこし缶詰(クリーム) ほうれんそう	838 kcal 35.0 ㊦
8月	○	他人丼	田舎汁 りんご	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, りんご	870 kcal 31.1 ㊦
9火	○	ココアパン	フライドフィッシュ コーンポテト イタリアンスープ	牛乳, メルルーサ, ベーコン 粉チーズ, たまご	★じゃがいも ココアパン, かたくり粉 小麦粉, なたね油 有塩バター, パン粉(生)	★こまつな にんにく, とうもろこし にんじん, 玉葱, セロリー	764 kcal 33.3 ㊦
10水	○	☆長野県メニュー☆ キムタクごはん	豆腐入りシュウマイ たまごスープ	牛乳, 豚もも肉, ベーコン 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐 おから, 鶏もも肉 たまご	米, なたね油, しゅうまいの皮 ごま油, かたくり粉	白菜キムチ漬け つば漬け, 玉葱, しょうが グリーンピース, ほうれんそう	840 kcal 34.0 ㊦
16火	○	ごはん	つくね焼き チンゲンサイのおひたし 豚汁	牛乳, おから, 鶏ひき肉 大豆, 糸削り節, 豚もも肉 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	★じゃがいも 米, ノンエッグマヨネーズ 三温糖, かたくり粉, なたね油 ごま油, 板こんにゃく	玉葱, ごぼう, ねぎ, しょうが キャベツ, チンゲンツアイ にんじん, だいこん	787 kcal 30.0 ㊦
17水	○	肉ともやしの あんかけそば	ガーリックポテト なし	牛乳, 豚もも肉	★じゃがいも 蒸し中華めん, なたね油 かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん たけのこ, もやし, にら, なし	755 kcal 23.9 ㊦
18木	○	さつまいもごはん	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, さば, 生わかめ 木綿豆腐, たまご	米, さつまいも, かたくり粉 米粉, なたね油, 上白糖 三温糖	★こまつな しょうが, にんにく, キャベツ にんじん, えのきたけ, だいこん はくさい, ねぎ	802 kcal 33.0 ㊦
19金	○	ドライカレーライス	じゃがいものパリパリサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	★じゃがいも 米, なたね油, 三温糖, 小麦粉 上白糖, ごま油	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	845 kcal 25.3 ㊦
22月	○	キムチチャーハン	春雨スープ ヨーグルトポンチ	牛乳, 豚もも肉, たまご 豚ひき肉, ヨーグルト	米, おおむぎ(押麦), なたね油 三温糖, ごま油, 緑豆はるさめ	白菜キムチ漬け, ねぎ, しょうが にんじん, もやし, 干し椎茸 はくさい, みかん缶, パイン缶 もも缶, りんご缶	761 kcal 24.7 ㊦
24水	○	☆小金井和食の日☆ ごはん	魚の三味焼き 揚げなすのねぎソース せんだご汁（熊本県の郷土料理）	牛乳, さわら, 白みそ 鶏もも肉, 板なしかまぼこ	米, 三温糖, 白いりごま なたね油, さつまいも かたくり粉	★なす しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱 はくさい, 干し椎茸, こねぎ	753 kcal 30.8 ㊦
25木	○	焼きトマトカレーパン	ポトフ ぶどう	牛乳, 豚ひき肉, 大豆 ピザチーズ, たまご 豚もも肉, ベーコン ウィンナー	★じゃがいも マーリンパン, オリーブ油 米粉, 小麦粉, パン粉(乾燥) なたね油	にんにく, しょうが, セロリー 玉葱, トマト, にんじん キャベツ, さやいんげん ぶどう	807 kcal 30.9 ㊦
26金	○	天井（いか・さつまいも）	きゃべつのごまあえ 澄まし汁	牛乳, いか天種, 鶏もも肉 蒸しかまぼこ, 木綿豆腐	米, さつまいも, 小麦粉 なたね油, 三温糖, 白すりごま	キャベツ, もやし, にんじん ほうれんそう, だいこん 糸みつば	814 kcal 32.5 ㊦
29月	○	みそうどん	のり塩大豆 スイートポテト	牛乳, 鶏もも肉, なんと 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 大豆 あおのり, クリーム, 豆乳 たまご	冷凍うどん, なたね油 かたくり粉, さつまいも 有塩バター, 上白糖	★こまつな 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	793 kcal 28.8 ㊦
30火	○	ごはん	ししゃものりフライ 野菜のカレー炒め 鶏ごぼう汁	牛乳, ししゃも, たまご あおのり, 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 三温糖	もやし, キャベツ, にんじん 青ピーマン, だいこん, ごぼう ねぎ	796 kcal 30.8 ㊦

※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2日（火）防災献立 アルファ化米のお団子汁
9月1日の防災の日になんで、防災備蓄の保存食の一つであるアルファ化米を使用したメニューを作ります。
災害時の食について知り、考える機会にしましょう！
9月24日（水）熊本県の郷土料理 セんだご汁
天草地方の郷土料理です。「せんだご」と呼ばれるさつまいもで作った団子が入った汁物です。米の生産量が
少ない地域では、さつまいもを主食代わりとして、様々な料理に使われてきました。

お知らせ
給食当番の際には、マスクの持参をお願いいたします。
また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイ
ロンがけのご協力をお願いいたします。