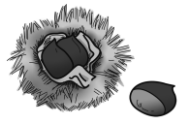


9月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかたべもの ちくはく、ほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだちよし 体の調子を ととのえる
2	金	さけちやぶ 鮭茶漬	○	たまご うずら卵とじゃが芋の煮物	ぶどう	ぎゅうにゅう、さけ、のり ぶたにく、だいず うずらたまご	こめ、ごま、じゃがいも あぶら、さとう	ばんのうねぎ、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、さやいんげん ぶどう
5	月	ごはん ご飯	○	プルコギ なまあげ 生揚げのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく、わかめ なまあげ、かまぼこ	こめ、ごまあぶら、さとう ごま	にんにく、しょうが、にら、たまねぎ ねぎ、えのきたけ、だいずもやし こまつな、にんじん
6	火	きなこ揚げパン	○	にくだんご 肉団子スープ ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく とりにく、ベーコン	コッペパン、さとう、あぶら かたくりこ、はるさめ ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、はくさい、こまつな、にんじん ねぎ、しいたけ、パセリ、たまねぎ にんにく
7	水	ひよこ豆の カレーライス	○	ツナサラダ	なし 梨	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、チーズ、わかめ ツナ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ キャベツ、とうもろこし、梨
8	木	ぶたにく、しぐれ、に、どん 豚肉の時雨煮并	○	さつまいもの味噌汁	ツキミダン お月見団 子	ぎゅうにゅう、ぶたにく、米み そ生揚げ、白みそ、絹ごし豆 腐、きな粉(大豆)	こめ、糸こんにやく、あぶら、 上白糖、さつまいも、白玉粉、 三温糖	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、小ねぎ、だ いこん、にんじん、ねぎ、かぼちゃ
9	金	わかめごはん	○	さばの南部焼き きっかあ 菊花和え ひつつみ		ぎゅうにゅう、わかめ、さば みそ、あぶらあげ、とりにく ちくわ	こめ、ごま、さとう、こむぎこ かたくりこ	だいこん、きゅうり、きくのはな こまつな、ごぼう、にんじん、ねぎ しょうが
12	月	カレーミートドッグ	○	パンプキンポタージュ シーフードサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン、えび、いか スキムミルク、なまクリーム	コッペパン、あぶら、こむぎこ じゃがいも、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく セロリ、かぼちゃ、パセリ、きゅうり キャベツ、あかピーマン、きピーマン
13	火	むぎめし 麦飯	○	あじのねぎそーす なすときゅうりおかか和え・豚汁		ぎゅうにゅう、あじフィレー、か つおぶし、ぶたにく、とうふ、 みそ	こめ、おしむぎ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも、こんにやく	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、なす、ごぼう、だいこん、ね ぎ
14	水	きのこの スパゲティ	○	ミックスビーンズサラダ	ブルーベリー チーズタルト	ぎゅうにゅう、ベーコン ひよこまめ、きんときまめ ツナ、クリームチーズ たまご、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、バター さとう、こむぎこ、タルトカップ	にんにく、たまねぎ、にんじん しめじ、えのきたけ、エリンギ しいたけ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、ブルーベリー
15	木	ガパオライス	○	ヤムウンセン アジアンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく だいず、えび、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、あかピーマン、きゅうり あかたまねぎ、にんじん、きくらげ だいこん、ねぎ、チンゲンサイ レモン、レモンかじゅう
16	金	むぎめし 麦飯	○	チャージャンドウフ たまご 卵入りトック		ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ、とりにく わかめ、たまご	こめ、べいりゅうむぎ あぶら、さとう、かたくりこ トック、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、こまつな、ねぎ だいこん
20	火	レーズンシュガー トースト	○	カレービーンズ ひじきのサラダ		ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、ひじき、じゃこ	ぶどうパン、マーガリン あぶら、じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ だいこん、さやいんげん
21	水	てんどん ばら天丼	○	キャベツのお浸し みそ汁		ぎゅうにゅう、えび、いか たまご、かつおぶし なまあげ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ じょうしんこ、あぶら、さとう こんにやく、ごまあぶら	まいたけ、こまつな、キャベツ にんじん、ごぼう、ねぎ
22	木	スタミナサラダ うどん	○	いそか あ 磯香和え	きなこ おはぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく のり、かつおぶし、あずき きなこ	うどん、さとう、ごま、あぶら もちごめ、こめ	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり しょうが、にんにく、はくさい、こまつな
26	月	ごはん 元気みそ	○	がんもと野菜の煮物 よしの じる 吉野汁		ぎゅうにゅう、みそ がんもどき、ぶたにく とりにく、かまぼこ	こめ、あぶら、さとう こんにやく、じゃがいも そうめん、かたくりこ	にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ しょうが、だいこん、たまねぎ さやいんげん、こまつな
27	火	こくとう 黒糖パン	ジ ョ ア	さけ、こくとう、こや 鮭の香草パン粉焼き カリカリポテトのサラダ コンソメスープ		ジョア、さけ、チーズ ベーコン	こくとうパン、パンこ、あぶら さとう、じゃがいも	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ
28	水	あき かお 秋の香りご飯	○	きびなごの磯辺揚げ すみそ あ 酢味噌和え かきたま汁		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、きびなご わかめ、みそ、あおのり たまご、とうふ	こめ、もちごめ、さつまいも あぶら、こむぎこ、かたくりこ ごま、さとう	にんじん、しめじ、しょうが、だいこん キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな しいたけ
29	木	ごはん つぼづけ	○	ちくさや 千草焼き みそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく だいず、ひじき、たまご わかめ、みそ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	つぼづけ、にんじん、たまねぎ さやいんげん、しいたけ、だいこん こまつな、ねぎ
30	金	ちゅうか 中華めんの つけナポリ風	○	ポテトツナサラダ	なし 梨	ぎゅうにゅう、とりにく うずらのたまご、チーズ ツナ	ちゅうかめん、オリーブゆ じゃがいも、あぶら マヨネーズ	みずな、しょうが、にんじん、たまねぎ にんにく、セロリ、マッシュルーム トマト、トマトジュース、さやいんげん なし

今月の給食目標
気持ち良い 清潔な準備

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。