



9月のこんだてひょう



令和3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 ちにくほねは 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 からだちようし 体の調子を ととのえる
2	木	さけちやぶ 鮭茶漬け	○	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	ぼんのうねぎ、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
3	金	はん ご飯	○	ブルコギ 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、だいずやし こまつな、にんじん
6	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
7	火	てんどん ばら天井	○	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
8	水	まめ ひよこ豆の カレーライス	○	ツナサラダ	おかしな めだまや 目玉焼き	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、チーズ、わかめ ツナ、かんてん にゅうさんきんいりょう	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、ももかん
9	木	わかめ わかめご飯	○	さばの南部焼き 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
10	金	きなこ 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、たまご、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
13	月	むぎめし 麦飯	○	さんまの蒲焼き キャベツのしらす和え 豚汁		ぎゅうにゅう、さんま、しらす 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 ごまあぶら、じゃがいも こんにやく	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
14	火	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	スバゲッティ、あぶら、バター さとう、こむぎこ、タルトカップ きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	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	水	ガパオライス	○	ヤムウンセン アジアンスープ	ぶどう	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、ぶどう
16	木	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
17	金	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	火	すきやき すきやき丼	○	さつま汁	つきみ お月見 団子	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ なまあげ、みそ、きなこ	こめ、げんまい、しらす あぶら、さとう、かたくりこ さつまいも、しらすたまご	にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう だいこん、かぼちゃ
22	水	はん ご飯 げんき 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
24	金	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
27	月	ことう 黒糖パン	ジョ ア	さけ こうそう 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	火	あき かお はん 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	水	はん ご飯 つぼづけ	○	ちくきや 干草焼き 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	木	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、しらす、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。