



9月の献立表

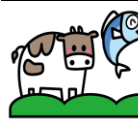


児童数

西東京市立保谷小学校

日	献立名	牛乳	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
2 水	パンプキンカレー	○	豚肉	米,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ
	大根と海藻の 梅ごまサラダ		海藻ミックス	三温糖,ごま油,油,ごま	大根,にんじん,ホールコーン,梅肉
3 木	豚肉のバジルフライのせ イエローライス	○	豚肉	米,オリーブ油,小麦粉,パン粉,油	玉ねぎ,にんじん,赤パプリカ,レモン
	キャベツの ミートボールスープ		豚肉	でんぶん,油,じゃがいも,さつまいも	玉ねぎ,にんにく,キャベツ,にんじん,小松菜,ホールのトマト
4 金	豚キムチ丼	○	豚肉	米,油,でんぶん	しょうが,玉ねぎ,にんじん,白菜,白菜キムチ,にら
	ワンタンスープ		豚肉	ウエーブワンタン,油,ごま油	長ねぎ,にんじん,白菜,にら
7 月	そぼろかけごはん	○	鶏ひき肉,大豆,みそ	米,油,三温糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,ホールコーン,にら
	塩肉じゃが		豚肉	じゃがいも,三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん
	こまつなとキャベツの 海苔醤油和え		のり	三温糖	小松菜,キャベツ
8 火	照り焼きチキンマヨ トースト	○	鶏肉	食パン,三温糖,マヨネーズ(ノンエッグ)	玉ねぎ,にんにく,ピーマン
	秋野菜ときのこの ミネストローネ		鶏肉,ベーコン,ひよこ豆	オリーブ油,さつまいも,マカロニ,三温糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,しめじ,生椎茸, ダイスカットトマト
	ポテトとたこの バジルサラダ		たこ	じゃがいも,オリーブ油	枝豆,赤パプリカ,レモン果汁,にんにく
9 水	重陽の節句献立	○			
	ごはん			米	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭,みそ	三温糖,無塩バター	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,もやし,にんじん,ピーマン
	菊花和え			三温糖,ごま	もやし,キャベツ,にんじん,ホールコーン,きくの花
	お麩と豆腐のすまし汁		豆腐	麩	しめじ,長ねぎ
10 木	コーンピラフ	○	ロースハム	米,油	ホールコーン,にんじん,玉ねぎ
	ハンバーグトマトソース		豚肉,豆腐	油,三温糖	玉ねぎ,ダイスカットトマト,にんにく
	ジンジャーベジスープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,しょうが
11 金	宇宙の日デザート	○			
	五目うま煮丼		豚肉,こうや豆腐	米,油,でんぶん,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,干し椎茸,玉ねぎ,白菜,小松菜
	大豆もやしスープ		鶏肉	油,ごま油,ごま	大豆もやし,にんじん,長ねぎ,しょうが,にんにく
	銀河マーブルケーキ		豆乳	ミックス粉,上白糖,油	
14 月	ごはん	○		米	
	ししゃものごまみそがけ		子持ちししゃも,みそ	でんぶん,油,三温糖,ごま	
	豚肉と切り干し大根の 炒め煮		豚肉,油揚げ	油,三温糖,ごま油	切干しだいこん,にんじん
	小松菜と豆腐のすまし汁		鶏肉,豆腐		小松菜,長ねぎ
15 火	保小まつり献立	○			
	ソース焼きそば		豚肉	蒸し中華麺,油	キャベツ,にんじん,もやし
	バターじゃようゆポテト			じゃがいも,油,バター,三温糖	
	冷やしパイン				冷凍パイン
16 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	白菜キムチ,長ねぎ,にんじん,にら
	れんこんシューマイ		豚肉	しゅうまいの皮,でんぶん,三温糖,ごま油	しょうが,れんこん,玉ねぎ
	酸辣湯		豆腐,たまご	でんぶん	たけのこ,干し椎茸,きくらげ,長ねぎ
17 木	トルコの料理	○			
	トルコ風サバサンド		鯖	丸パン,でんぶん,油,三温糖,ごま油	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,レモン
	レンズ豆のスープ		レンズ豆,ベーコン	じゃがいも,油	玉ねぎ,にんじん
18 金	りんごジュース	○			りんごジュース
	ごはん			米	
	鶏とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	小麦粉,でんぶん,油,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん
	きのこ小松菜のみそ汁		油揚げ,みそ		小松菜,キャベツ,生椎茸,えのきたけ

24 木	お彼岸献立			
	二色おはぎ	○ ぎな粉	米,もち米,三温糖,ごま	
	さつまいもとじゃこの カリカリ和え	チリメンジャコ	さつまいも,油,三温糖	
	塩ちゃんこ汁	豚肉,油揚げ,ちくわ	油	にんにく,キャベツ,にんじん,もやし,長ねぎ
25 金	十五夜献立			
	ごはん		米	
	いかの更紗揚げ	○ いか	でんぶん,油	しょうが
	ごま和え		三温糖,ごま	ほうれん草,もやし,にんじん
28 月	千葉県勝浦市の料理			
	勝浦タンタンメン風 つけめん	○ 豚肉,かつお粉	蒸し中華麺,油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,干し椎茸
	勝運カツ	鰹	小麦粉,パン粉,油	にんにく,しょうが
	梨			梨
29 火	りんごジュース			
	ブラウンシチューライス	豚肉	米,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん
	スパニッシュオムレツ	豚肉,たまご	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん
	巨峰			巨峰
30 水	ボーローバオ	牛乳	丸パン,ミックス粉,バター	
	棒棒鶏サラダ	○ 鶏肉,みそ	ごま油,三温糖,ごま	にんじん,きゅうり,もやし
	丸麦プチブチスープ	鶏肉	油,じゃがいも,米粒麦	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ



ちさんちしょう
地産地消とく
に取り組んでいます!



今日は、
中野農園さんよりこまつなが届く予定です。

今月の献立について



- 9日（水） 重陽の節句献立

9月9日は長寿と健康を願う「重陽の節句」で「菊の節句」とも呼ばれます。
給食では、黄色い菊の花を和えた**菊花和え**を用意します。
- 11日（金） 宇宙の日デザート

9月12日は、日本人が初めて宇宙に飛び立ったことを記念した「宇宙の日」です。
前日である11日は、プレーンとココアの2つの生地で銀河のマーブル模様を表した**銀河マーブルケーキ**を用意します。
- 15日（火） 保小まつり献立

保小まつりに合わせて、給食もおまつりメニューです。
冷やしパインは、個包装になった冷凍パインをみなさんの元へお届けします。
- 17日（木） トルコの料理

トルコ風サバサンド…バーガー用のパンに鯖フライとレモン風味ドレッシングで味付けた野菜をサンドして食べます。
レンズ豆のスープ…トルコは世界有数の豆の生産国です。
その中でも、トルコの家庭で日常的に食べられているレンズ豆をスープにします。
- 24日（木） お彼岸献立

9月20日～26日は秋のお彼岸です。
給食では、ごまときなこの**2色おはぎ**を用意します。
- 25日（金） 十五夜献立

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、一年で一番美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝する日です。
給食では、この日の夜空に浮かぶ美しい満月を表したお月見団子を、汁物に入れる予定です。
- 28日（月） 千葉県勝浦市の料理

西東京市と千葉県勝浦市は友好都市です。
勝浦タンタンメン風つけめん…千葉県勝浦市のご当地ラーメンで真っ赤なスープが特徴です。
給食では辛くなりすぎないよう、少量のラー油とパプリカパウダーで赤色にします。
勝運カツ…勝浦市名物の鰹を揚げたご当地メニューです。

