



9月のこんだてひょう



令和8年度 西東京市立保谷第一小学校

日	牛乳	主食 しゅしよく	主菜 しゅさい	副菜・汁物 ふくさい しるもの	デザート その他	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	○	ごはん ご飯	とりに 鶏の唐揚げ	きんぶに 切り昆布煮 みそ汁		ぎゅうにゅう、とり、こんぶ、さつまあげ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	こめ、じょうしんこ、かたくりこ、あげあぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ、こまつな
3木	○	なつやさい 夏野菜と茸のカレーライス		ひよこ豆 のチキンサラダ	ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ、とりささみ	こめ、あぶら、こむぎこ、マーガリン、さとう、ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、ブルーベリー、なす、ズッキーニ、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、エリンギ、トマトかん、ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、あかピーマン、ブロッコリー、つぶマスタード、りんごジュース、ブルーベリー
4金	○	パセリコーンライス	ハンバーグ	コールスローサラダ かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、鶏ひき肉、とうふ	こめ、オリーブ油、あぶら、パンこ、さとう、マヨネーズ	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レーズン、しめじ、日本かぼちゃ、ほうれんそう
7月	○	ごはん ご飯	ジャンボしゅうまい	ねばねばナムル 海鮮チゲスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、いか、えび、あかみそ	こめ、しゅうまいのかわ、たまあぶら、かたくりこ、さとう	たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、オクラ、えのきたけ、こまつな、はくさい、きくらげ、ねぎ、はくさいキムチ、にら
8火	○	とんこつ 豚骨ラーメン		さといも 里芋の青のり揚げ わかめの酢のもの		ぎゅうにゅう、やきぶた、なと、こんぶ、とうにゅう、とんこつ、あおのり、なまわかめ、しらす干し、ちくわ	ちゅうかめん、あぶら、さといも、かたくりこ、あげあぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ほうれんそう、きゅうり
9水	○	重陽の節句 きつか 菊花ごはん	かつおの揚げ煮	いそべあ 磯辺和え さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、かつお、のり、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、もちこめ、かたくりこ、あげあぶら、ごま、さとう、さつまいも	にんじん、しめじ、きくのはな、しょうが、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、あさつき
10木	○	おさつトースト	インド煮	グリーンサラダ	わさ 早生みかん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ぶたにく、さつまあげ、ベーコン	しよくばん、さつまいも、さとう、バター、ごま、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん
11金	○	わかめごはん	シャーレン豆腐	レタスの中華おひたし	マラーカ オ	ぎゅうにゅう、わかめ、えび、とうふ、とりにく、ツナ	こめ、ごま、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、さとう、こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、レタス、だいこん、きゅうり
14月	○	くろず 黒酢あん炒め丼		みそ汁	ほうやなし 保谷梨	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、あぶら、さといも、さとう	しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にんじん、れんこん、ピーマン、はくさい、キャベツ、あさつき、なし
15火	○	ひじきの日 ひじきごはん	ししゃものレモン唐揚げ	そうめんかぼちゃのシヤキ汁 豚汁		ぎゅうにゅう、ひじき、あおのり、おかか、ししゃも、ハム、ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、ごま、さとう、こむぎこ、かたくりこ、あげあぶら、ごまあぶら、さといも、こんにゃく	レモンかじゅう、レモン、そうめんかぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
16水		スパゲティナポリタン		さつまいものごまマヨサラダ	ヤクルト レモンケーキ	ヤクルト、ベーコン、ぶたにく	スパゲティ、あぶら、オリーブ油、さつまいも、ごま、さとう、マヨネーズ、ホットケーキミックス、マーガリン	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、きゅうり、レモンかじゅう、りんごジュース、レモンゼスト
17木	○	たくあんごはん	いわしフライ	ごもくめ 五目豆 みそ汁		ぎゅうにゅう、いわし、だいず、こんぶ、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、ごまあぶら、ごま、こむぎこ、パンこ、あげあぶら、こんにゃく、さとう	たくあん、しょうが、ほししいたけ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、こまつな
18金	○	ピタパン	タンドリーチキン	むらさき 紫キャベツのサラダ バジルペッパーポテト		ぎゅうにゅう、とりにく	ピタパン、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、にんじん
24木	○	お彼岸献立 にくじ 肉汁うどん		キャベツのおかか和え	きなこあん おはぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、おかか、つぶあん、きなこ	うどん、あぶら、もちこめ、こめ、さとう	たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが
25金	○	4年生理科見学 ごはん ご飯	あかう 赤魚のからし揚げ	つきみじ お月見汁	つきみだんご お月見団子	ぎゅうにゅう、あかうお、とうふ、かまぼこ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、しらたまこ、さとう	はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、かぼちゃ
28月	○	あんかけ焼きそば		なま 生きらげのスープ	おさつ ティックバター醤油	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とうふ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さつまいも、あげあぶら、こなざとう、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん、きくらげ
29火	○	ガーリックツナトースト		ガルビュール (白湯元と野菜のスープ) ポテトマヨサラダ		ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、ウィンナー、ベーコン、しろいんげんまめ	しよくばん、マーガリン、オリーブ油、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ	にんにく、パセリ、たまねぎ、セロリー、にんじん、かぶ、かぶのは、キャベツ、グリーンピース、さやいんげん
30水	○	あき 秋の香りごはん	さけ 鮭のパン粉焼き	やさい 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、さけ、しろみそ、おきなわもずく、とうふ、かまぼこ、ハム、たまご	こめ、もちこめ、さつまいも、ごまあぶら、パンこ、ねりごま、さとう、かたくりこ	にんじん、しめじ、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ

※都合により献立内容が変更になる場合があります。