



# 9月のこんだて

令和7年度  
西東京市立上向台小学校

| 日  | 曜日 | こんだてめい<br>献立名  | 赤の食品(たんぱく質) |               | 黄の食品(炭水化物・脂質)         | 緑の食品(ビタミン・ミネラル)               |
|----|----|----------------|-------------|---------------|-----------------------|-------------------------------|
|    |    |                | 牛乳          | ちにく<br>血や肉になる | ねつ ちから もと<br>熱や力の元になる | からだ ちやうし ととの<br>体の調子を整える      |
| 2  | 火  | ココア揚げパン        |             |               | コッパパン 油 砂糖            |                               |
|    |    | マカロニサラダ        | ○           | ハム            | マカロニ 油 砂糖             | コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ          |
|    |    | キャベツのミートボールスープ |             | 豚肉 大豆         | 片栗粉 じゃが芋              | 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 にんにく トマト缶     |
| 3  | 水  | シーフードカレーライス    |             | えび いか         | 米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター    | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参                |
|    |    | 海藻サラダ          | ○           | わかめ 茎わかめ      | 砂糖 油 ごま油              | キャベツ 人参 枝豆                    |
|    |    | 白玉フルーツポンチ      |             |               | 白玉団子 砂糖               | パイン缶 みかん缶 りんご缶 レモン            |
| 4  | 木  | ごはん 海苔の佃煮      |             | のり            | 米 砂糖                  |                               |
|    |    | 肉豆腐            | ○           | 焼き豆腐 豚肉       | 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉        | 白菜 人参 長ねぎ                     |
|    |    | 梨              |             |               |                       | 梨                             |
| 5  | 金  | 鮭ごはん           |             | 鮭             | 米 ごま                  |                               |
|    |    | じゃが芋のそぼろ煮      | ○           | 豚肉            | じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 片栗粉   | 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 生姜             |
|    |    | むらくも汁          |             | 鶏肉 豆腐 卵       | 片栗粉                   | 人参 長ねぎ 小松菜                    |
| 8  | 月  | ゆかりごはん         |             |               | 米                     | ゆかり                           |
|    |    | ししゃもの南蛮漬け      | ○           | ししゃも          | 片栗粉 油 砂糖              | 玉ねぎ 生姜                        |
|    |    | キャベツの香味和え      |             |               |                       | キャベツ きゅうり 人参 生姜               |
| 9  | 火  | 吉野汁            |             | 鶏肉 わかめ        | 片栗粉 そうめん              | 人参 大根 長ねぎ 小松菜                 |
|    |    | じゃこ菜めし         |             | じゃこ           | 米 ごま                  | 大根菜めしの素                       |
|    |    | 松風焼き           | ○           | 鶏肉 卵 みそ       | 砂糖 パン粉 ごま             | 生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ                |
| 10 | 水  | 菊花和え           |             |               | 砂糖                    | ほうれん草 もやし 干し菊                 |
|    |    | すまし汁           |             | 豆腐 菊型かまぼこ     |                       | 人参 えのき 長ねぎ 小松菜                |
|    |    | 重陽の節句          |             |               |                       |                               |
| 11 | 木  | タンメン           |             | 豚肉            | 中華めん 油 ごま油 ごま         | 生姜 にんにく キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし     |
|    |    | 棒餃子            | ○           | 豚肉            | ぎょうざの皮 ごま油 油          | 長ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく           |
|    |    | 冷凍みかん          |             |               |                       | みかん                           |
| 12 | 金  | とうきびごはん        |             |               | 米                     | とうもろこし                        |
|    |    | 鮭のチャンチャン焼き     | ○           | 鮭 みそ          | バター 砂糖                | キャベツ 玉ねぎ 人参 青ピーマン             |
|    |    | 粉ふき手           |             | 青のり           | じゃが芋                  |                               |
| 16 | 火  | いちごヨーグルト       |             | ヨーグルト         |                       | アロエ いちごジャム                    |
|    |    | ツナコーントースト      |             | ツナ            | 食パン 油 ノイックマヨネーズ       | 玉ねぎ 人参 コーン                    |
|    |    | 秋野菜のミネストローネ    | ○           | 鶏肉 ひよこ豆       | 油 さつまい 砂糖             | にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 しめじ トマト缶 |
| 17 | 水  | じゃこサラダ         |             | じゃこ わかめ       | 砂糖 ごま ごま油             | 大根 人参 きゅうり キャベツ               |
|    |    | キムチチャーハン       | ○           | 豚肉            | 米 麦 油 ごま              | 白菜キムチ 人参 ピーマン にんにく 生姜         |
|    |    | トック入り卵スープ      | ○           | 鶏肉 卵          | トック 片栗粉 ごま油           | 人参 大根 長ねぎ 小松菜                 |
| 18 | 木  | さつまいもチップス      | ○           |               | さつまい 油 粉糖             |                               |
|    |    | わかめごはん         |             | わかめごはんの素      | 米 麦                   |                               |
|    |    | ひじき入り卵焼き       | ○           | 豚肉 ひじき 卵      | 油 砂糖                  | 人参 干し椎茸 玉ねぎ                   |
| 19 | 金  | 磯部和え           |             | のり            |                       | キャベツ 小松菜 人参                   |
|    |    | こしね汁           |             | 豆腐 油揚げ みそ     | 里芋 こんにゃく 油            | 干し椎茸 長ねぎ 人参 小松菜               |
|    |    | 群馬県料理          |             |               |                       |                               |
| 24 | 水  | やきそばドッグ        |             | 豚肉            | コッパパン 中華めん 油          | 生姜 にんにく 人参 キャベツ ピーマン          |
|    |    | チキンポトフ         | ○           | 鶏肉 ベーコン       | じゃが芋 油                | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ               |
|    |    | 人参サラダ          |             | 大豆加工品         | 油 砂糖                  | 人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく レモン      |
| 25 | 木  | ひじきとれんこんのごはん   |             | 干ひじき 油揚げ 鶏肉   | 米 もち米 油 砂糖            | れんこん 人参 干し椎茸                  |
|    |    | ぶりの照り焼き        | ○           | ぶり            | 砂糖                    | 生姜                            |
|    |    | さつま汁           |             | 豚肉 油揚げ みそ     | さつまいも こんにゃく           | 大根 人参 ごぼう ほうれん草               |
| 29 | 月  | 武蔵野うどん         |             | 豚肉 油揚げ        | うどん 油 砂糖              | 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 小松菜              |
|    |    | ちくわの天ぷら        | ○           | 竹輪 卵 青のり      | 小麦粉 油                 |                               |
|    |    | 一口おはぎ          |             | きな粉           | だまこ餅 砂糖               |                               |
| 30 | 火  | 小松菜チャーハン       |             | 豚肉 じゃこ        | 米 麦 ごま油 ごま            | 人参 長ねぎ 小松菜                    |
|    |    | 肉団子のもち米蒸し      | ○           | 豚肉            | ごま油 片栗粉 もち米           | 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 干し椎茸               |
|    |    | 茎わかめの中華スープ     |             | 茎わかめ 豆腐       | ごま油                   | ほうれん草 人参 白菜 えのき 生姜            |
| 26 | 金  | さんまのかば焼き丼      |             | さんま           | 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま     | 生姜                            |
|    |    | なすのみそ汁         | ○           | 油揚げ みそ        |                       | なす 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき           |
|    |    | ぶどう            |             |               |                       | ぶどう                           |
| 29 | 月  | ガーリックフランスパン    |             |               | フランスパン マーガリン          | にんにく                          |
|    |    | ポークビーンズ        | ○           | 大豆 豚肉 ベーコン    | じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター     | 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶               |
|    |    | ハーブチキンサラダ      |             | 鶏肉            | 油 砂糖                  | キャベツ きゅうり 人参 にんにく             |
| 30 | 火  | ごはん さばの文化干し    |             | さば            | 米                     |                               |
|    |    | 大根の梅おかか和え      | ○           | おかか           | 砂糖                    | 大根 きゅうり 人参 ねり梅                |
|    |    | キャベツ汁          |             | 豚肉 みそ         | じゃが芋 こんにゃく 油          | 人参 キャベツ                       |

今月の目標: バランスよく食べよう