



9月のこんだて

令和8年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 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	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
2	水	ココア揚げパン マカロニサラダ キャベツのミートボールスープ	○	ハム 豚肉 大豆	コッパパン 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく トマト缶
3	木	ごはん 海苔の佃煮 肉豆腐 梨	○	のり 焼き豆腐 豚肉	米 砂糖 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	白菜 人参 長ねぎ 梨
4	金	ゆかりごはん ししゃもの南蛮漬 キャベツの昆布和え むらくも汁	○	ししゃも 塩昆布 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	ゆかり 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 人参 長ねぎ 小松菜
7	月	塩ラーメン 棒餃子 冷凍みかん	○	豚肉 豚肉	中華めん 油 ごま油 ごま ぎょうざの皮 ごま油 油	キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ にら 椎茸 生姜 にんにく みかん
8	火	とうきびごはん 鮭のチャンチャン焼き 青のりポテト りんごゼリー	○	鮭 みそ 青のり アガー	米 バター 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン りんごジュース りんご缶
9	水	菜めし 松風焼き 菊花和え すまし汁	○	鶏肉 卵 みそ 豆腐 かまぼこ	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま 砂糖	大根なめしの素 生姜 人参 椎茸 長ねぎ ほうれん草 もやし 菊 人参 えのき 長ねぎ 小松菜
10	木	シーフードカレーライス 大豆サラダ ブルーベリーヨーグルト	ジュミかん	えび いか 大豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ ブルーベリー りんご缶
11	金	キムチチャーハン トック入り卵スープ さつまいもチップス	○	豚肉 鶏肉 卵	米 麦 油 ごま トック 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 砂糖	白菜キムチ 人参 ピーマン にんにく 生姜 人参 大根 小松菜
14	月	さんまのかば焼き丼 みそ汁 ぶどう	○	さんま わかめ 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜 大根 小松菜 人参 えのき ぶどう
15	火	やきそばドッグ チキンポトフ 人参サラダ	○	豚肉 青のり 鶏肉 ベーコン 大豆	コッパパン 中華めん 油 じゃが芋 油 油 砂糖	人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく レモン
16	水	鮭ごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 沢煮椀	○	鮭 鶏肉 豚肉	米 ごま 小麦粉 片栗粉 油 ジャが芋 砂糖 油	生姜 人参 玉ねぎ 枝豆 大根 人参 ごぼう えのき しめじ
17	木	わかめごはん じゃが芋入り卵焼き 磯辺和え 呉汁	○	わかめごはんの素 ハム 卵 のり 豚肉 大豆 みそ	米 麦 じゃが芋 じゃが芋 こんにゃく 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 人参 大根 人参 長ねぎ
18	金	武蔵野肉汁うどん ちくわの磯部揚げ 一口おはぎ	○	豚肉 油揚げ ちくわ 卵 青のり きな粉	うどん 油 砂糖 小麦粉 油 だまこ餅 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 小松菜
24	木	ツナコーントースト じゃこサラダ 秋野菜のミネストローネ	○	ツナ じゃこ わかめ 鶏肉 ひよこ豆	食パン 油 ノエッグ マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 油 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン 大根 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 しめじ にんにく トマト缶
25	金	さつまいもごはん いかの香味焼き ひじきの五目煮 お月見団子	○	いか 大豆 ひじき 油揚げ きな粉	米 もち米 さつまいも 砂糖 砂糖 白玉団子 砂糖	生姜 長ねぎ 人参
29	火	ごはん さばの文化干し 茎わかめの炒め煮 豚汁	○	さば ちくわ 茎わかめ 豚肉 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油	人参 もやし 大根 人参 長ねぎ 小松菜
30	水	チャーハン 肉団子のもち米蒸し 中華スープ	○	豚肉 卵 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 油 ごま油 片栗粉 もち米 片栗粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき きくらげ 生姜

※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。

今月の目標: バランスよくたべよう