



# 9月のこんだて

令和5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	ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる		からだ ちようし どの 体の調子を整える	
4	月	ココアあげパン			コッパン あぶら さとう			
		キャベツのカレーポトフ	○	ぶたにく ベーコン ウィナー	じゃがいも		セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	
		なし					なし	
5	火	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	
		こふきいも		あおのり	じゃがいも			
		みそしる		とうふ みそ			なめこ えのき ねぎ こまつな	
6	水	ゆかりごはん			こめ		ゆかり	
		なまあげのみそいため	○	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら でんぷん ごまあぶら		にんじん たまねぎ だけのご キャベツ ねぎ ほししいたけ にんにく	
		とうがんじる		とりにく			とうがん にんじん こまつな ねぎ	
7	木	みそラーメン	○	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら しろごま		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	
		ぼうじょうざ		ぶたにく	ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら		ねぎ キャベツ ほししいたけ いら しょうが にんにく	
		りんご					りんご	
8	金	くりごはん			こめ もちごめ くり くるごま			
		さけのてりやき	○	さけ	さとう			
		きっかあえ					ほうれんそう もやし きく	
		さつまいものみそしる		あぶらあげ みそ	さつまいも		だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	
11	月	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ むぎ			
		まつかぜやき		とりにく たまご みそ	さとう パンこ しろごま		しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	
		キャベツのうめおかかあえ		おかか	さとう		キャベツ にんじん きゅうり もやし ねりうめ	
		さわにわん		ぶたにく	あぶら		だいこん にんじん ごぼう えのき しめじ ほししいたけ	
12	火	ごはん ひじきのふりかけ	○	ひじき おかか	こめ あぶら さとう しろごま			
		にくどうふ		やきどうふ ぶたにく	あぶら こんにゃく さとう でんぷん		はくさい にんじん ねぎ	
		みそしる		あぶらあげ みそ			たまねぎ かぼちゃ ねぎ みずな	
13	水	やきそばドッグ	○	ぶたにく	コッパン ちゅうかめん あぶら		しょうが にんにく にんじん キャベツ ビーマン	
		ミネストローネ		とりにく ベーコン	じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマトかん にんじん ひよこめ	
		ぶどう					ぶどう	
14	木	さつまいもごはん	○		こめ もちごめ さつまいも			
		にぎすのなんばんづけ		にぎす	でんぷん あぶら さとう		ねぎ	
		いそべあえ		のり			キャベツ こまつな にんじん もやし	
		いらたまじる		たまご とうふ	でんぷん		ねぎ いら ほししいたけ にんじん	
15	金	チャーハン	○	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら		ねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース	
		えびしゅうまい		とりにく えびすりみ	しゅうまいのかわ でんぷん		しょうが たまねぎ ほししいたけ	
		チンゲンサイのスープ		とりにく	ごまあぶら		ツゲ ツゲ にんじん たまねぎ えのき きくらげ しょうが	
19	火	うめちりめんごはん	○	ちりめんじゃこ	こめ しろごま		うめ	
		じゃがいものそばろに		ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん		にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ しょうが	
		みそしる		あぶらあげ みそ			だいこん たまねぎ ほうれんそう	
20	水	にくみそうどん	○	ぶたにく だいず みそ	うどん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのご	
		ちくぜんに		とりにく	あぶら こんにゃく さとも さとう		だけのご にんじん ごぼう ほししいたけ	
		ミニおはぎ		きなこ	だまこもち さとう			
21	木	あかまいごはん	○		こめ もちごめ あかまい			
		あじフライ		あじたまご	こむぎこ パンこ あぶら さとう			
		きりほしだいこんのサラダ		ハム	さとう ごまあぶら しろごま		きりほしだいこん こまつな にんじん もやし きゅうり にんにく	
		けんちんじる		とうふ	さとも こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	
22	金	とりごぼうピラフ	○	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう バター		にんじん たまねぎ マッシュルーム ごぼう えだまめ	
		ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ あぶら		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	
		カルピスポンチ			カルピスウォーター		かんづめ (パイン みかん りんご)	
25	月	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ あぶら さとう しらたき		しょうが ごぼう たまねぎ はくさいキムチ キャベツ	
		トックいりたまごスープ		とりにく たまご	トック でんぷん ごまあぶら		にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ	
		さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう			
26	火	ひじきとれんこんのごはん	○	ひじき あぶらあげ とりにく	こめ もちごめ あぶら さとう		れんこん にんじん ほししいたけ	
		さばのみそやき		さば みそ	さとう		しょうが	
		のっぺいじる		とりにく	じゃがいも こんにゃく でんぷん		だいこん こまつな にんじん ねぎ ごぼう	
27	水	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン マーガリン		にんにく パセリ	
		ポークビーンズ		だいず ぶたにく ベーコン	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター		たまねぎ にんじん セロリ トマトかん	
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ わかめ	さとう ごまあぶら しろごま		だいこん にんじん きゅうり キャベツ	
28	木	カレードリア	○	ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ		しょうが にんにく ビーマン たまねぎ にんじん りんご トマトかん	
		えだまめサラダ			さとう あぶら		キャベツ えだまめ コーン にんじん	
		だいこんスープ		ベーコン			だいこん にんじん もやし たまねぎ	
29	金	まいだけごはん	○	あぶらあげ とりにく	こめ もちごめ あぶら		まいだけ にんじん	
		さつまじる		ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
		おつきみだんご		きなこ	しらたまだんご くるざとう さとう			

こんげつ もくひょう  
今月の目標：バランスよく食べよう

※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。