



9月こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	たんぱく質
3 火	トマトチキンカレー	○	とりにく、★クリーム	こめ、米粒麦、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、★バター、さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、生マッシュルーム、にんじん、トマトケチャップ、ダイストマト、キャベツ、もやし、コーン、にんじん	633 kcal
	フレンチドレッシングサラダ			あぶら、さとう	冷凍みかん	18.0 g
	冷凍みかん					
4 水	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		563 kcal
	ピリ辛肉じゃが		○ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さいいんげん	25.1 g
	沢煮椀		○ぶたにく、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ		だいこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	
5 木	フォカッチャ	○		フォカッチャ(卵乳なし)		614 kcal
	サーモンのフライ		さけ	こむぎこ、パンこ、パンこ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ	33.4 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	
	夏野菜のスープカレー		とりにく、★うずらたまご	じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、コーン、トマトケチャップ、パセリ	
6 金	麦ごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		585 kcal
	麻婆ナス		★とうふ、とりひきにく、みそ	あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	なす、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にら	23.7 g
	五目春雨スープ		とりにく、★うずらたまご	緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	
	巨峰				巨峰	
9 月	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		544 kcal
	ホキのごまねぎみそ焼き		ホキ、みそ	さとう、ごま、すりごま	しょうが、ねぎ	30.2 g
	菊花あえ		おかか	さとう	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、菊のり	
	いものこ汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、かつお薄削り節	こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、ねぎ	
10 火	スパゲティトマトソース	○	○ぶたにく	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう	なす、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、生マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ	653 kcal
	じゃがいものガレット		○ベーコン(卵乳不使用)、★ピザチーズ	じゃがいも、こむぎこ、★バター	パセリ	27.5 g
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
11 水	ねぎ塩豚丼	○	○ぶたにく	こめ、米粒麦、さとう、オイスターソース、かたくりこ、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、ほししいたけ	612 kcal
	かきたま汁		とりにく、★とうふ、★たまご、かつお薄削り節、こんぶ	かたくりこ	にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ねぎ、チンゲン菜	25.4 g
	梨				★なし	
12 木	キムチチャーハン	○	とりにく	こめ、米粒麦、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キムチ、青ピーマン	574 kcal
	ジャンボぎょうざ		とりひきにく、レンジまめ	ぎょうざのかわ、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	23.4 g
	中華コーンスープ		とりにく、★うずらたまご、★とうふ		たまねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン、チンゲン菜	
13 金	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		599 kcal
	さばの塩焼き		さば			25.4 g
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり	
17 火	じゃがのみそしる		★あぶらあげ、カットわかめ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	吹き寄せごはん	○	とりにく	こめ、さとう	しめじ、まいたけ、にんじん、にんじん、さいいんげん	565 kcal
	根菜のごま汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく、すりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	20.1 g
	お月見団子			しらたまもち、さとう、かたくりこ		
18 水	ガーリックフランスパン	○		★コッペパン、★バター	にんにく、パセリ	568 kcal
	シーフードシチュー		いか、★ぎゅうにゅう、★クリーム	じゃがいも、こむぎこ、★バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、ねぎ	18.6 g
	ミックスフルーツ				みかんかん、ももかん	
19 木	栗ご飯	○	こんぶ	こめ、もちこめ、くり、くろごま		568 kcal
	ししやもの南蛮漬		★ししやも	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ	24.3 g
	磯和え		きざみのり		キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、にんじん、コーン	
	わかめと豆腐のみそ汁		カットわかめ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ、えのきたけ、こまつな	
20 金	とり肉としめじのうどん	○	とりにく、カットわかめ、こんぶ、かつお薄削り節	うどん	しょうが、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ	579 kcal
	野菜とツナのあえもの		ツナ	あぶら、さとう	こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ	22.7 g
	おはぎ		★きなこ	もちこめ、くろすりごま、さとう		
24 火	発芽玄米入りご飯	○		こめ		653 kcal
	かぼちゃコロッケ		とりひきにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あぶら	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ	26.6 g
	コールスローサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	小松菜と豆腐のみそ汁		★とうふ、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ		こまつな、えのきたけ、ねぎ	
25 水	パエリア	○	とりにく、★むきえび、いか	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	532 kcal
	じゃがいもとキャベツのスープ			じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	15.0 g
	スイートポテト		★ぎゅうにゅう、★スキムミルク、★クリーム	さつまいも、★バター、さとう		
26 木	ジャージャー麺	○	とりひきにく、みそ	ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	655 kcal
	青のりビーンズポテト		★大豆、青のり粉	かたくりこ、じゃがいも、あぶら		29.4 g
	ヨーグルトかん		★ヨーグルト	さとう		
27 金	さつまいもごはん	○		こめ、さつまいも、くろごま		553 kcal
	鯖の文化干し		さばの文化干し			27.5 g
	ごまあえ			さとう、すりごま	キャベツ、こまつな、もやし	
	白菜と小松菜のみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		はくさい、ねぎ、こまつな	
30 月	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		577 kcal
	エコふりかけ		かつお薄削り節、こんぶ			27.3 g
	擬製豆腐		とりひきにく、★とうふ、★たまご	さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きぬさや	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。