

9月 献立表

令和元年度
西東京市立中原小学校

日曜日	曜日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維総量	
3	火	カレーライス じゃこ入り風サラダ 果物(なし)	○	豚肉、ひよこまめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	精白米、精麦、じゃがいも、米ぬか油、A-177マカリン(乳不使用)、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖、★ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、しょうが、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、★なし	646 kcal 21.0 g 21.0 g 5.0 g	
4	水	ざっこくごはん とり肉とじゃが芋の揚げ煮 磯香あえ	○	鶏肉、凍り豆腐、焼きのり、おおか刺り節、★牛乳	精白米、精麦、もちきび、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、こんにやく、きび砂糖、★すりごま	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、きくらげ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、もやし	657 kcal 21.7 g 23.9 g 14.2 g	
5	木	さけ茶漬け 肉じゃがうま煮 果物(ぶどう)	○	塩さけ、炊き込みわかめ、だし昆布、豚肉、生揚げ、★牛乳	精白米、あられ、米ぬか油、つきこんにやく、じゃがいも、きび砂糖	緑茶、糸みつば、しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、巨峰	559 kcal 21.1 g 15.8 g 11.5 g	
6	金	海鮮あんかけ焼きそば みそドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	○	豚肉、★えび、いか、★あさり、米みそ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、きくらげ、はくさい、ブロッコリー、もやし、たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、こまつな、ねぎ、キャベツ、玉葱、とうもろこし	593 kcal 24.8 g 17.3 g 8.4 g	
			とうもろこしの皮むき(2年・つくし)					
9	月	とりとめかぶのご飯 わかさぎのから揚げ 菊花あえ 田舎汁 冷凍りんご	○	鶏肉、めかぶ、★わかさぎ、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、小麦粉、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、ブロッコリー、もやし、はくさい、こまつな、きくの花、だいこん、ごぼう、ふなしめじ、ねぎ、★冷凍りんご	561 kcal 22.4 g 16.9 g 3.5 g	
			重陽の前旬 行事食					
10	火	黒ゴマきなこ揚げパン ツナサラダ とうがんととり団子のスープ	○	きな粉、★ツナ、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、★黒ごま、★白ごま、きび砂糖、米ぬか油、かたくり粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、玉葱、しょうが、はくさい、とうがん、にんじん、ねぎ、干し椎茸	614 kcal 24.3 g 28.0 g 5.2 g	
11	水	マーボーなす并 バリバリサラダ 果物(ブルーベリー)	○	豚肉こま、とうふ、八丁みそ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、きび砂糖、かたくり粉、米ぬか油、コーンフレーク	なす、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、にら、こまつな、きゅうり、だいこん、★生ブルーベリー	602 kcal 21.8 g 21.8 g 4.6 g	
12	木	ご飯 さんまのしょうが煮 野菜のゆかりあえ みそ汁	○	だし昆布、さんま、生わかめ、米みそ、★牛乳	精白米、きび砂糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、みずな、にんじん、きゅうり、ゆかり粉、えのきたけ、キャベツ	572 kcal 21.8 g 20.6 g 3.0 g	
13	金	じゃこ菜めし はず入りつくね 月見団子汁 果物(ぶどう)	○	ちりめんじゃこ、鶏肉、とうふ、★たまご、だし昆布、豚肉、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、かたくり粉、きび砂糖、★白ごま、★ごま油、きび砂糖、さといも、冷凍白玉	こまつな、れんこん、ねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、だいこん、えのきたけ、巨峰	611 kcal 24.8 g 17.9 g 2.7 g	
			十五夜献立					
17	火	大山おこわ あごつみれ汁 ポテトと大豆の青のりあえ 果物(なし)	○	鶏肉、焼き竹輪(乳卵不使用)、とびうお、とうふ、米みそ、大豆、あおのり、★牛乳	精白米、もち米、きび砂糖、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油	干し椎茸、ぜんまい(ゆで)、ごぼう、にんじん、しょうが、だいこん、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが、★なし	542 kcal 20.9 g 18.2 g 4.3 g	
			鳥取県の料理					
18	水	小豆とさつま芋のごはん さばの塩焼き 荳わかめのきんぴら 豚汁	○	あずき、さば、豚肉、くきわかめ、豚肉、とうふ、米みそ、★牛乳	精白米、さつまいも、米ぬか油、こんにやく、きび砂糖、★ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ふなしめじ、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	619 kcal 24.2 g 23.7 g 11.5 g	
			食育の日献立					
19	木	スパゲティきのこソース ひじきサラダ ブルーベリーマフィン	○	鶏肉、あさり、★ツナ、ミックスピーンズ水煮、★牛乳、★生クリーム、★たまご、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、かたくり粉、米ぬか油、きび砂糖、プレミックス粉(乳不使用)、★バター、A-177マカリン(乳不使用)	えのきたけ、ふなしめじ、エリンギ、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ブルーベリー	666 kcal 24.6 g 24.4 g 4.9 g	
20	金	チャーハン イカしゅうまい とうふとチンゲン菜のスープ	○	豚肉、★たまご、いか、鶏肉、生揚げ、だし昆布、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、しゅうまいの皮、かたくり粉、★ごま油	干し椎茸、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、玉葱、キャベツ、チンゲンツァイ、かぶ	593 kcal 28.6 g 19.6 g 3.0 g	
24	火	かしわパン とりのハニーマヨマスタード 枝豆サラダ かぼちゃのポタージュ	ジョア	鶏肉、★たまご、おおか刺り節	★柏パン、小麦粉、エッグフリーマヨネーズ、はちみつ、きび砂糖、米ぬか油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ホールコーン、にんじん、キャベツ、むきえだまめ(冷凍)、玉葱、セロリー、かぼちゃ、クリームコーン缶	778 kcal 31.0 g 25.7 g 5.7 g	
25	水	爽りの秋ごはん 即席漬け けんちん汁 一口きなこおはぎ	○	豚肉、鶏肉、とうふ、きな粉、★牛乳	精白米、★むきぐり、米ぬか油、★ぎんなん、きび砂糖、こんにやく、さといも、だまこもち	にんじん、ごぼう、まいたけ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、しょうが、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	554 kcal 22.1 g 16.7 g 7.8 g	
			お彼岸献立					
26	木	ごまだれ冷やし中華 大学芋 果物(みかん)	○	★たまご、ポークハム(乳卵不使用)、★牛乳	冷凍ミミチ(卵不使用)、なたね油、★ごま油、★すりごま、★ねりごま、きび砂糖、さつまいも、米ぬか油、水あめ	ブロッコリー、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、早生みかん	578 kcal 18.5 g 22.0 g 4.2 g	
27	金	わかめごはん とりと野菜のあんかけ煮 みそ汁 おかしな目玉焼き	○	炊き込みわかめ、鶏肉、凍りとうふ、米みそ、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、たけのこ(水煮)、玉葱、にんじん、だいこん、さやいんげん、きくらげ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、ねぎ、★黄桃缶	568 kcal 22.3 g 16.2 g 4.4 g	
30	月	フォカッチャ ペンネソテー チキンチャトーラ 白いんげん豆の田舎風スープ	○	鶏肉、ベーコン(乳卵不使用)、豚肉、白いんげん豆(水煮)、★牛乳	フォカッチャ、オリーブ油、★ペンネ、米ぬか油	にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、なす、ピーマン、ホールトマト、にんにく、マッシュルーム(水煮)、こまつな、キャベツ、ふなしめじ	550 kcal 27.9 g 21.5 g 5.6 g	
			世界ともだちプロジェクト献立(イタリア)					

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。

今月の給食目標

みんなで守ろう 食事のマナー



9月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
ぶどう	矢ヶ崎園
ブルーベリー	加藤ファーム
小松菜、なす、かぶ	田倉農園
小松菜	蓮見 直子さん
とうもろこし	ハヶ岳中央農業実践大学校

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」