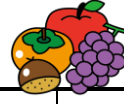




9月のこんだて



令和5年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
5	火		大豆ひじきごはん	さば文化干し	みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいたいず さばぶんかほし もめ んどうふ みそ	こめ もちこめ あぶら さとう さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな
6	水		黒砂糖コッペ	ポークビーンズ	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく	くるざとうパン マヨネーズ(卵不使用) さとう じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく
7	木		小松菜チャーハン	大豆のにんにくみそ	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ だいたいず みそ あおのり とりにく	こめ こめつぶむぎ ごま あぶら かたくりこ あぶら ウエーブワンタン	にんじん こまつな にんにく チンゲンツァイ しいたけ はくさい もやし ねぎ しょうが
8	金		重陽の節句 ごはん	生揚げと豚肉のうま煮	★秋野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	しょうが ねぎ はくさい しいたけ にんじん ごぼう なす たまねぎ しめじ
11	月		ごはん	さんまの蒲焼	きゅうりの昆布漬け 味噌汁	ぎゅうにゅう さんま こんぶ もめ んどうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが きゅうり たまねぎ
12	火		豚キムチ丼		きやべつのナムル トッポギスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トッポギ	しょうが だいずもやし たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん にんにく だいこん ねぎ チンゲンツァイ しいたけ
13	水		スパゲティミートソース		バジルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも オリーブゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ホールトマト フロッコリー きゅうり キャベツ ホールコーン
14	木		玄米ごはん	常家豆腐	華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン チンゲンツァイ
15	金		ごはん	きのこの揚げ出し豆腐	おひたし 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さといも こんにゃく	しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん
19	火		ハヤシライス		じゃこサラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ かんてん セラチン	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト きゅうり だいこん キャベツ にんじん ジュース みかんジュース
20	水		彼岸 ちゃんこうどん	大豆と小魚の揚げ煮	★きなこおはぎ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいたいず にほし きなこ	うどん こんにゃく かたくりこ さつまいも あぶら さとう こめ もちこめ	だいこん にんじん ねぎ こまつな
21	木		世界の料理 インドネシア ★ナシゴレン		★ソト・アヤム フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいたいず にほし きなこ	こめ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	にんにく たまねぎ パプリカ(あか・き) キャベツ にんじん こまつな もやし トマト レモン(果汁) みかんかん バイロかん ももかん
22	金		秋分 まいたけごはん	豆鮓の唐揚げ	磯香和え あおさの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まめあじ きざみのり あおさ もめん どうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんじん まいたけ しょうが キャベツ こまつな えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ
25	月		ごはん ひじきふりかけ	じゃがいものそぼろ煮	にらの中華スープ	ぎゅうにゅう ひじき かとうぶし ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ にんじん ならきくらげ
26	火		コーンピラフ		チリビーンズ オリエンタルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいたいず ぶたにく とりにく	こめ あぶら じゃがいも コーンフレーク さとう オリーブゆ	ホールコーン ビーマン にんにく たまねぎ ホールトマト トマトジュース キャベツ にんじん もやし
27	水		タンタン麺		シュウマイ 華風漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ もやし チンゲンツァイ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん きゅうり
28	木		ココア揚げパン	肉団子スープ	ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	コッパバン さとう あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ならこまつな しいたけ きゅうり だいこん
29	金		★さつまいもごはん	ししやもの天ぷら	きのこ汁 ★月見団子	ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ もめんどうふ みそ きなこ	こめ もちこめ さつまいも あぶら かたくりこ しらたまこ くるざとう	しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ

※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

朝食の大切さを知ろう!

