



9月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食 しゅしょく	主菜 しゅさい	副菜・汁物・果物 ふくさい・しるもの・くだもの	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	
2	月		だいず 大豆ひじきごはん	さんか ぼ さば文化干し	キャベツとコーンのサラダ 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 だいず さばぶんか ぼし とうふ みそ	こめ もちこめ あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ごぼう ねぎ こまつな	
3	火		むぎ 麦ごはん	じやーちやんどうふ 家常豆腐	かんろうづ 華風揚げ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ げ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	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 あおピーマン だいこん きゅう り れいとうみかん	
4	水		スパゲッティミートソース	バジルポテト	アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル	しょうが にんにく にんじん た まねぎ マッシュルーム ホール トマト キャベツ アスパラガス もやし バジル	
5	木		カレーピラフ	サーモンフライ	ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ぶ たにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あ ぶら	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム グリンピース キャベツ あおピーマン ホールコーン	
6	金		ぶた 豚キムチ丼		キャベツのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりに く	こめ むぎ あぶら さとう かた くりこ ごまあぶら ウエーブワ ンタン	しょうが にんにく だいずもやし たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ には はくさい(キムチ づけ) きゅうり チンゲンツアイ しいたけ はくさい ねぎ	
9	月		重陽の節句 ゆかりごはん		とり て 鶏の照り焼き	★菊花和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく とりに く ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも あぶら	ゆかり しょうが きくのはな ほう れんそう キャベツ だいこん にんじん ねぎ こまつな
10	火		なまあ ぶたにく に どん 生揚げと豚肉のうま煮丼		だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え ミョク	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたに く わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かた くりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ はくさい しいた け にんじん だいこん きゅうり えのきたけ にんにく	
11	水		ハヤシライス		じゃこサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめ んじゃこ わかめ	こめ 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 れ いとうみかん	
12	木		埼玉県郷土料理 かてめし		★ゼリーフライ	つみっこ	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ あ ぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ こんにゃく	ごぼう しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ れんこ ん しめじ だいこん
13	金		ココア揚げパン	とうふ 豆腐のスープ煮	かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて かいそうミックス	コッパパン さとう あぶら かた くりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぶ チンゲ ンツアイ ホールコーン きゅう り だいこん	
17	火		十五夜 さつまいもごはん		はくさい あさづ 白菜の浅漬け ★月見団子汁	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ とりにく みそ	こめ もちこめ さつまいも こむ ぎこ かたくりこ あぶら しらた まだんこ	はくさい にんじん だいこん ね ぎ しめじ こまつな	
18	水		コーンピラフ	チリピーンズ	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコ ン だいず ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも マカロ ニ さとう	ホールコーン あおピーマン に んにく たまねぎ ホールマト トマトジュース きゅうり にん じん キャベツ ホールコーン	
19	木		彼岸 にく 肉うどん		おかか和え ★おはぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼ こ あぶらあげ かつおぶし あず き きなこ	うどん こめ もちこめ さとう	ねぎ にんじん こまつな しいた け キャベツ だいずもやし	
20	金		まいたけごはん	さかな こうみゃ や 魚の香味焼き	ゆかり和え あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ さば みそ あおさ とうふ みそ	こめ げんまい あぶら じゃがい も	にんじん まいたけ しょうが に んにく ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり だいこん たまねぎ	
24	火		ごはん	さんまの蒲焼	きゅうりの昆布揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま こんぶ と うふ わかめ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶ ら さとう こんにゃく	しょうが きゅうり たまねぎ ね ぎ	
25	水		みそ 味噌ラーメン	ジャンボ餃子	だいこん 大根のピリカラ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら かたくり こ ごまあぶら ぎょうざのかわ	にんにく しょうが ねぎ たまね ぎ もやし にんじん キャベツ こまつな ホールコーン だいこ ん きゅうり	
26	木		ごはん かつおぶりかけ	じゃがいものそぼろ煮	いさべあ 磯部和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし ぶたにく の り	こめ さとう じゃがいも こんに ゃく あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ し いたけ えだまめ キャベツ こま つな ホールコーン	
27	金		世界の料理【イギリス】 くろ 黒パン		★コテージパイ	★スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコ ン	くろざとうパン じゃがいも あ ぶら こむぎこ おしむぎ さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト しょうが セロ リー キャベツ ホールコーン
30	月		こまつな 小松菜チャーハン	だいず 大豆のにんにく味噌	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめ んじゃこ だいず みそ あおのり とりにく とうふ くわかめ	こめ むぎ ごまあぶら かたくり こ あぶら	にんじん こまつな ねぎ にんに く たけのこ もやし しいたけ	

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

※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。

今月の給食目標 朝食の大切さを知ろう



野菜たっぷりカレンダーのイラストの締め切りは、9月6日（金曜日）です。提出の際は、応募方法の確認をお願いします。