

れいわ ねんど がつ
令和6年度9月



こん
献

だて
立

ひょう
表



にしとうきょうしりつ すみよししょうがっこう
西東京市立 住吉小学校

日	主食	の み もの	汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	※  は、田無第二中学校の給食がない日です。 ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)			
3 火	ハヤシライス		カラフルサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、トマト、 あかパプリカ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、きパプリカ、 とうもろこし、なし	637 Kcal 20.6 g 21.9 g 1.1 g	～9がつのきゅうしょくもくひょう～ ちゅうしょくのたいせつさをしよう 
4 水	きのこのわふうスパゲッティ		あおなのサラダ さつまいもとだいずのかりんとう	とりにく、ベーコン、 だいず	ぎゅうにゅう、のり	スパゲッティ、さとう、 さつまいも	あぶら	にんじん、ほうれんそう、 こまつな	にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、 キャベツ、とうもろこし	648 Kcal 25.2 g 25.5 g 1.7 g	
5 木	ちゅうかおこわ		いとかんてんのスープ ジャンボぎょうざ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、かんてん	こめ、もちごめ、さとう、 ぎょうざのかわ、 でんぶん	あぶら	にんじん、にら、 チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きくらげ	566 Kcal 20.2 g 19.1 g 2.3 g	3日(火) 2学期の給食スタート！ さっそく、秋の味覚「梨」の登場です！おいしい給食を楽しみに、 2学期も元気に登校してきてくださいね。
6 金	ひじきとれんこんのごはん		キャベツのみそしる さばのしおやき あさづけ	さば、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	れんこん、はくさい、かぶ、 きゅうり、しょうが、キャベツ、 えのきたけ、ながねぎ	578 Kcal 28.6 g 23.0 g 2.3 g	
9 月	ごはん		かきたまじる さんまのつに きっかあえ	さんま、かつお、かまぼ こ、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん		にんじん、こまつな、 ほうれんそう	しょうが、はくさい、きくのはな、 たけのこ、ながねぎ	621 Kcal 28.6 g 22.6 g 2.1 g	9日(月) 重陽の節句 献立 奈良時代に中国から伝わった五節句※と呼ばれる「奇数(陽数)が 重なる日」は、めでたいとされてきました。9/9は、奇数の中で最も 大きい数である“9”が2つ重なるため、「重陽の節句」と呼ばれます。 (※1/7「人日の節句」、3/3「上巳の節句」、5/5「端午の節句」 7/7「七夕の節句」、9/9「重陽の節句」)
10 火	きびごはん		えびだんごのスープ なまあげのちゅうかに	なまあげ、えび、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう、 でんぶん、はるさめ	ごま、あぶら	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 えのきたけ、はくさい、ながねぎ	614 Kcal 29.1 g 22.4 g 2.1 g	
11 水	きなこあげパン		ニョッキのクリームスープ コールスローサラダ	きなこ、とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 ポテトニョッキ	あぶら	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、 かぶ	570 Kcal 23.9 g 22.9 g 2.0 g	17日(月) 十五夜 献立 昔から十五夜の日は、農作物への感謝の気持ちを込めて、満月に 見立てた「月見団子」や、旬の「芋・秋の七草」などをお供えて いたそうです。給食では、さつまいもを使ったお月見団子を作ります。
12 木	さけなめし		いもにじる おかかあえ	さけ、かつお、ぶたにく、 なまあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さといも	ごま、あぶら	こまつな、にんじん	はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	525 Kcal 24.9 g 18.7 g 1.6 g	
13 金	ツナコーンピラフ		コンソメスープ ピザポテト	ツナ、ベーコン、ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン	とうもろこし、たまねぎ、 しょうが、キャベツ	620 Kcal 23.7 g 23.1 g 2.0 g	18日(水)～20日(金) 給食試食会を開催します！ 今年度は、1年生～2年生の保護者の方、約50名にご参加いただく 予定です。試食会の様子や保護者の皆様の感想 等は、 給食だよりや本校ホームページでご紹介いたします。
17 火	あきのかおりごはん	ジョ ア	とりごぼろじる ししゃものからあげ おつきみしらたまだんご	とりにく、あぶらあげ、 とうふ	にゅうさんきんいんりょう、 カラフトししゃも	こめ、さとう、でんぶん、 しらたまこ、さつまいも	あぶら	にんじん	しめじ、えのきたけ、まいたけ、 ごぼう、だいこん、ながねぎ	606 Kcal 24.5 g 12.6 g 2.4 g	
18 水	カレーピラフ		やさしいスープ いかのオーロラソースかけ	とりにく、いか、 ぶたにく、こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん	あぶら	にんじん、ピーマン、 こまつな	たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ	544 Kcal 25.0 g 17.6 g 1.7 g	19日(木) 食育の日 献立 お箸を使う和食の献立にしました。お箸を上手に使えますか？ お箸を正しく使って食べられるととても美しいですよ！
19 木	わかめごはん	ぎょう にゅう さう	みそけんちん とりにくのさっぱりに れいとうみかん	とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さつまいも、 さとう、こんにゃく	ごま、あぶら	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しょうが、にんにく、 だいこん、ごぼう、ながねぎ、 みかん	678 Kcal 28.0 g 20.4 g 2.4 g	
20 金	にくうどん		ごまずあえ さつまいもむしパン	ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう、 こむぎこ、さつまいも	あぶら、ごま、バター	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ながねぎ、 もやし、きゅうり	580 Kcal 26.0 g 18.8 g 2.4 g	24日(火) 秋のお彼岸 献立 お彼岸は年に2回、春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日とした 1週間をさします。(今年の秋のお彼岸は9/20～9/26です。)
24 火	おはぎ		とんじる おひたし	きなこ、かつお、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さとう、 さといも、こんにゃく	ごま	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	575 Kcal 22.3 g 19.3 g 1.1 g	
25 水	コッペパン いちごジャム		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	あぶら	にんじん、ブロッコリー、 トマト	いちご、キャベツ、きゅうり、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 しめじ、セロリー	590 Kcal 24.5 g 22.2 g 2.1 g	26日(木) 秋のお彼岸 献立 お彼岸は年に2回、春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日とした 1週間をさします。(今年の秋のお彼岸は9/20～9/26です。)
26 木	ゆかりごはん	ヨ ー の グ ル む ト	さわにわん かぼちゃコロッケ ごまあえ	ぶたにく、ぶたにく、 あぶらあげ	のむヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ、 さとう、こんにゃく	あぶら、ごま	かぼちゃ、こまつな、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	719 Kcal 24.5 g 19.3 g 2.1 g	
27 金	チキンライス		マカロニとたまごのスープ しろみぎかなのバジルフライ	とりにく、メルルーサ、 ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、パンこ、 マカロニ	あぶら	トマト、にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、キャベツ	601 Kcal 28.3 g 18.6 g 2.0 g	28日(土) 秋のお彼岸 献立 ご先祖様を大切にする日とされ、お墓参りやおはぎをお供えする 風習があります。
30 月	マーボーはるさめどん		とうふとわかめのスープ ぎゅうにゅうかんとフルーツミックス	ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ、 かんてん	こめ、むぎ、はるさめ、 さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ながねぎ、 えのきたけ、みかん、もも、りんご	650 Kcal 22.3 g 18.4 g 2.1 g	