



9月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
6 水	ハヤシ ライス	牛乳	コーンフレークサラダ	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
7 木	えのき ごはん	牛乳	アブラガレイのてりやき みそ汁	牛乳 油あげ ぶた肉 アブラカレイ みそ	えのき にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな
8 金	肉みそ うどん	牛乳	キクラゲのちゅうかスープ 冷とうみかん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん 長ねぎ きゅうり もやし みずな キクラゲ みかん
11 月	きのこ ごはん	牛乳	さばのねぎ塩やき おひたし みそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ さば かつお節 みそ	にんじん しめじ まいたけ しょうが 長ねぎ はくさい もやし だいこん
12 火	夏やさいの スパゲッティ	牛乳	レモンドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン チーズ たまご	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー ブツ キーニ ピーマン トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン ブルーベリー
13 水	チキン カレーライス	いちご ジョア	ビーンズサラダ	ジョア とり肉 白いんげんまめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
14 木	プルコギ丼	牛乳	キムチとたまごのスープ なし(西東京市産)	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ とり肉 かまぼこ たまご	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ えのき だいずもやし いら キムチ にんじん 梨(なし)
15 金	くろざとう パン	牛乳	パッパーチキン ※ほうれん草のシチュー りんごゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 かんてん	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 りんごジュース
19 火	ごもく チャーハン	牛乳	バンサンスー とうふとわかめのスープ	牛乳 ベーコン たまご やきぶた かまぼこ とり肉 とうふ わかめ	玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり こまつな
20 水	のざわな じゃこごはん	牛乳	じゃがいもと生あげの煮物 キャベツのごまふうみ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 生あげ みそ	のざわな しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ キャベツ
21 木	とんこつ ラーメン	牛乳	キャベツのオイスターいため フルーツヨーグルト	牛乳 なた ぶた肉 豆乳 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ みずな キャベツ みかん パイン もも 洋なし
22 金	くりごはん	牛乳	いわしのかばやき ごもく汁	牛乳 いわし とり肉 かまぼこ	しょうが にんじん だいこん こまつな 長ねぎ
25 月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ かぶときゅうりのちゅうかづけ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん いら きゅうり かぶ
26 火	きなこ パン	牛乳	にくだんごとやさいのスープ だいこんサラダ	牛乳 きなこ ぶた肉 とり肉 かまぼこ	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ だいこん きゅうり
27 水	シシ ジュシー	牛乳	にんじんしりしり イナムドゥチ ぶどう	牛乳 ぶた肉 こんぶ ツナ かまぼこ 生あげ みそ	にんじん レモン らっきょう しょうが こんにゃく だいこん しいたけ ぶどう
28 木	ひじき ごはん	牛乳	さばのピリカラやき じゃがいものみそ汁	牛乳 ひじき 油あげ とり 肉 さば わかめ みそ	にんじん ごぼう しょうが 長ねぎ
29 金	ちゃんこ うどん	牛乳	チキンのわふうサラダ みたらしだんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ とり肉	したらき しょうが えのき にんじん はく さい みずな 長ねぎ キャベツ きゅうり

※食材は都合により変更する場合があります。 ※9月の給食費の引き落としは11日です。

～こんだてより～

- 12日 ブルーベリーケーキ…加藤ファームさんのブルーベリーを使用します。
- 15日 ほうれん草のシチュー…3年生が総合的な学習の時間に考えたメニューです。
- 29日 みたらしだんご…十五夜です。給食室でもおだんごを作ります。

今月の地場農産物

田倉農園さん…小松菜、かぶ
高田農園さん…キクラゲ
ぬくい果樹園さん…梨(新高)
加藤ファームさん…ブルーベリー



※キクラゲはきのこの仲間です。