



9月のこんだてひょう



令和6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	
3 火	にくみそ うどん	牛乳	きくらげのちゅうかスープ 梨(なし)	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	めん あぶら かたくり粉	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 梨 にん じん 長ねぎ きゅうり もやし みずな きくらげ
4 水	キムチ チャーハン	牛乳	トッポギスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	こめ あぶら さとう トッポギ	にんにく しょうが キムチ 長ねぎ にんじん だいこん みかん パイン もも
5 木	えのき ごはん	牛乳	さばのおろしかけ なつやさいのみそ汁	牛乳 油あげ ぶた肉 さば みそ	こめ さとう かたくり粉 じょうしん粉 あぶら	えのき にんじん しょうが だいこん 玉ねぎ モロヘイヤ にら いんげん
6 金	チョコチップ パン	牛乳	ペッパーチキン マカロニサラダ だいこんスープ	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉	パン マカロニ あぶら さとう	にんにく きゅうり にんじん キャベツ だいこん たけのこ 長ねぎ こまつな
9 月	のざわな じゃごごはん	牛乳	じゃがいもと生あげのみそ煮 かぶときゅうりのぴりからづけ	牛乳 じゃこ ぶた肉 生あげ みそ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	のざわな しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ かぶ きゅうり
10 火	たらこ スパゲッティ	牛乳	ハムサラダ キャロットケーキ	牛乳 ベーコン たらこ ハム たまご	めん あぶら バター さとう こむぎ粉	青じそ キャベツ きゅうり にんじん
11 水	ポーク カレーライス	プレーン ジョア	みずなのサラダ ぶどう	ジョア ぶた肉	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ みずな ぶどう
12 木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ バンサンスー 冷みかん	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり みかん
13 金	米粉ミックス パン	牛乳	さけのオニオンガーリック キャベツとコーンのサラダ だいこんのチャウダー	牛乳 さけ ベーコン ぶた肉 生クリーム	パン かたくり粉 こむ ぎ粉 あぶら バター さとう じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん
17 火	ちゃんこ うどん	牛乳	くきわかめのごまふうみ みたらしだんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ くきわかめ	めん さとう あぶら しらたま かたくり粉	しらたき しょうが えのき にんじん はく さい みずな 長ねぎ 大豆もやし きゅうり
18 水	ちゅうか丼	牛乳	ちゅうかスープ ぶどう	牛乳 ぶた肉 えび いか とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉	しょうが はくさい たけのこ 玉ねぎ にんじん こまつな きくらげ チンゲンサイ 長ねぎ ぶどう
19 木	ごはん	牛乳	プルコギ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	こめ あぶら ごま かたくり粉 ビーフン	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ えのき 大豆もやし にら にんじん だいこん みずな
20 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 とうふ	こめ くり ごま あぶら かたくり粉 さとう	しょうが にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ
24 火	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ りんご せんぎりポテトサラダ	牛乳 ぶた肉 生クリーム ハム	こめ あぶら こむぎ粉 さとう バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご ほうれん草 トマト にんじん きゅうり
25 水	きのこ ごはん	牛乳	さばのねぎしおやき いそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ さば のり みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん しめじ まいたけ しょうが 長ねぎ こまつな 玉ねぎ だいこん
26 木	きなこ パン	牛乳	肉だんごとやさいのスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 きなこ ぶた肉 とり肉	パン あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ ブロッコリー コーン
27 金	とんこつ ラーメン	牛乳	ほうれんそうとコーンソテー 洋なしのヨーグルトかけ	牛乳 なんと ぶた肉 ベーコン とうにゅう ヨーグルト	めん あぶら さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ みずな ほうれん草 コーン 洋なし
30 月	さんま ごはん	牛乳	キャベツのゆかりあえ すまし汁	牛乳 さんま わかめ とうふ かまぼこ	こめ かたくり粉 あぶら さとう	しょうが キャベツ ゆかり にんじん えのき 長ねぎ

※食材は都合により変更する場合があります。



～こんだてより～

- 5日 なつやさいのみそ汁…ビタミンやミネラルが豊富なモロヘイヤ、にら、いんげんが入ったみそ汁です。
- 10日 キャロットケーキ…すりおろした人参が入っています。人参が苦手でもおいしく食べられます。
- 17日 みたらしだんご…中秋の名月です。お家でもお月見をたのしみましょう。

野菜たっぷりカレンダーのイラストの締め切りは、9月20日(金)です。必ず応募方法をご確認のうえ、提出してください。