



9月のこんだてひょう



和7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
2 火	ツナカレー ピラフ	牛乳	オープンオムレツ やさいスープ	牛乳 ベーコン ツナ ぶた肉 たまご とり肉	こめ バター あぶら さとう	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム もやし ほうれん草 にんじん キャベツ こまつな
3 水	ごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに くきわかめのごまふうみ 冷とうみかん	牛乳 なまあげ とり肉 くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	しょうが こまつな 玉ねぎ たけのこ えのき にんじん だいずもやし きゅうり みかん
4 木	肉みそ 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 にんじん 長ねぎ きゅうり もやし みずな きくらげ 梨(なし)
5 金	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 生あげ みそ	こめ さとう かたくり粉 しょうしん粉 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
8 月	キムチ ラーメン	牛乳	チンゲン菜とズッキーニのソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし キムチ 長ねぎ チンゲン菜 ズッキーニ にんじん みかん パイン もも 洋なし
9 火	わかめ ごはん	牛乳	チキンみそカツ レタスのスープ	牛乳 わかめ とり肉 たまご みそ	こめ こむぎ粉 パン粉 あぶら さとう ごま	レタス 玉ねぎ 長ねぎ
10 水	キャベツと ひき肉のカレー	いちご ジョア	レモンドレッシングサラダ	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 はくさい きゅうり レモン
11 木	サクサク メロンパン	牛乳	ボルシチ もやしのサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ハム	パン ミックス粉 ごま あぶら じゃがいも バター さとう	だいこん にんじん ビート 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト もやし
12 金	ごはん	牛乳	たらこふりかけ ちくぜん煮 はりはりづけ	牛乳 たらこ じゃこ かつおぶし のり とり肉 ちくわ こんぶ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	こんにゃく ごぼう にんじん きりぼしだいこん きゅうり
16 火	なつやさいの スパゲッティ	牛乳	キャベツとコーンのサラダ レモンケーキ	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー ズッキーニ ピーマン トマト キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン レモン
17 水	シシ ジューシー	牛乳	にんじんサラダ(しりしり) イナムドゥチ 冷とうりんご	牛乳 ぶた肉 こんぶ ツナ かまぼこ 生あげ みそ	こめ あぶら ごま	こんにゃく にんじん レモン らっきょう しょうが だいこん しいたけ りんご
18 木	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 さとう かたくり粉 あぶら	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 チンゲン菜 長ねぎ ぶどう
19 金	くりごはん	牛乳	いわしのかばやき さわにわん	牛乳 いわし ぶた肉 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 えのき 長ねぎ
22 月	振 替 休 業 日					
24 水	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ せんぎりポテトサラダ 冷とうパイン	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 トマト にんじん きゅうり ほうれん草 パイン
25 木	さんま ごはん	牛乳	キャベツのごまふうみ 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 ごま	しょうが キャベツ にんじん えのき 長ねぎ
26 金	じゃこ入り たくあんごはん	牛乳	とりとやさいのみそ煮 ごま酢あえ	牛乳 じゃこ とり肉 ちくわ みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも ちくわぶ	こんにゃく たくあん たけのこ もやし ごぼう だいこん にんじん きゅうり
29 月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ かぶときゅうりのピリカラづけ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん にら かぶ きゅうり
30 火	きなこ パン	牛乳	にくだんごとやさいのスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 きな粉 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

※食材は都合により変更する場合があります。

※9月も厳しい残暑が予想されます。給食室の熱中症対策として、献立や食器数に配慮する場合があります。ご了承ください。