



令和2年度

8・9月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものとなる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもととなる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
8/27	木		チキンカレーライス コーンフレークサラダ	とりにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・さとう・コーンフレーク	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・にんじん・キャベツ
8/28	金		ゆかりごはん とりにくのレモンしょうゆやき やさいのすまじる	とりにく かつおぶし	こめ・おしむぎ こむぎこ・さとう	ゆかり しょうが・にんにく・レモン だいこん・にんじん・えのきたけ・こまつな・ねぎ
8/31	月		みそラーメン(つけめん) ゴーヤチヂミ	ぶたにく・みそ たこ・かつおぶし	ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま こむぎこ・かたくりこ・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・もやし・とうもろこし・ねぎ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・にがり・にんにく・ねぎ
9/1	火		おにぎり(しお・わかめ) ピリからにくじゃが もずくじる	わかめ ぶたにく・かつおぶし もずく・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
9/2	水		チキンピラフ ピクルスふうサラダ モロヘイヤのスープ	とりにく ベーコン	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら さとう・こめあぶら こめあぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・パセリ きゅうり・にんじん・だいこん・あかピーマン・きいろピーマン たまねぎ・にんじん・セロリー・モロヘイヤ
9/3	木		おやこどん いなかじる つぶしりぶどうゼリー	とりにく・かつおぶし・たまご なまあげ・みそ・かつおぶし こなかてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こんにゃく・さとう・かたくりこ さといも・こんにゃく さとう	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・グリーンピース ごぼう・ねぎ・にんじん しろぶどうジュース・ぶどう
9/4	金		シナモンアップルトースト クルートサラダ カレーピーンズ	だいにく・ぶたにく	しよくパン・りんごジャム・はちみつ・マーガリン ワントンのかわ・こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう	シナモン・りんご キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム・トマト
9/7	月		ごましおごはん さかなのこうみあげ けんちんじる	モウカサメ ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・さといも・こんにゃく	しょうが・にんにく・ねぎ しょうが・にんじん・だいこん・だいこんは・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
9/8	火		トマトのスパゲティ バイザンヌスープ まっちゃケーキ	ぶたにく・ベーコン ウインナー たまご・ぎゅうにゅう・あずき	スパゲティ・こめあぶら・オリーブゆ こめあぶら こむぎこ・マーガリン・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・ズッキーニ にんじん・たまねぎ・セロリー・キャベツ・とうもろこし・グリーンピース まっちゃ
9/9	水		きくいりさげごはん あさづけ なすのみそしる	さけ あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら	こまつな・つぼづけ・きく キャベツ・にんじん・きゅうり なす・たまねぎ・ねぎ
9/10	木		くろざとうしよくパン キャベツのサラダ てづくりニョッキのクリームに	だっしふんこゆう・チーズ・とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	くろざとうしよくパン こめあぶら・さとう こむぎこ・じゃがいも・バター・こめあぶら・マーガリン	きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・プロッコリー
9/11	金		ごはん・げんきみそ すきやきに なし	みそ ぶたにく・とうふ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・しらたき・さとう	にんじん・ピーマン・ねぎ・しめじ・しょうが しょうが・しいたけ・にんじん・はくさい・ねぎ なし
9/14	月		とんこつラーメン(つけめん) はるまき れいとうパン	なると・やきぶた・かつおぶし・こんぶ・とうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら はるまきのかわ・こめあぶら・はるまき・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・ほうれんそう たけのこ・しいたけ・にんじん・にら パイナップル
9/15	火		なめし さわらのさいきょうやき すいとんじる	さわら・みそ とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう こむぎこ	こまつな だいこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・しいたけ
9/16	水		やきカレーパン だいこんサラダ ベーコンポテトスープ	ぶたにく・チーズ ベーコン	コッペパン・こめあぶら・こむぎこ こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが だいこん・にんじん・きゅうり・にんにく・たまねぎ にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ
9/17	木		さといもごはん あげだじょうふ とろとろごまみそしる	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし とうふ・かつおぶし とりにく・かつおぶし・みそ	こめ・もちごめ・さといも・さとう こむぎこ・コーンスターチ・こめあぶら・かたくりこ・さとう ごま・ごまあぶら	にんじん・さやいんげん ねぎ なめこ・とうがん・オクラ・ねぎ
9/18	金		まぜまぜビビンバ キムチはるさめスープ りんご	ぶたにく・たまご とりにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・ぜんまい・もやし・にんじん・こまつな にんにく・しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・にら・ねぎ・はくさいキムチ りんご
9/23	水		かてうどん(つけめん) おはぎ	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし きなこ・うぐいすきなこ	うどん こめ・もちごめ・さとう	しいたけ・ねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな
9/24	木		とうもろこしごはん さばのからみやき きのこじる	さば あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう	とうもろこし しょうが だいこん・にんじん・えのきたけ・まいたけ・しめじ・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ
9/25	金		ジャンバラヤ グリーンポテト チキンヌードルスープ	えび・ウインナー とりにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・マーガリン じゃがいも・バター こめあぶら・スイウ(たまごいりめん)	トマトピューレ・にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう
9/28	月		うめじゃごごはん やさいのはさみあげ(なす・れんこん) ぐたくさんみそしる	ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ かたくりこ・こむぎこ・パンこ・こめあぶら じゃがいも	うめ なす・れんこん・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
9/29	火		ガーリックトースト マカロニサラダ ラトウイユふうスープ	ハム ベーコン	しよくパン・マーガリン マカロニ・こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ) オリーブゆ・さとう	にんにく・パセリ にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす・トマト・ズッキーニ・あかピーマン・きいろピーマン・にんにく
9/30	水		スタミナどん かきたまじる なし	ぶたにく とうふ・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・ごま・かたくりこ かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にら にんじん・ほうれんそう なし

今月の地場・産直野菜(予定) <矢ヶ崎ぶどう園より> ぶどう ・ <臼井農園> じゃがいも(新潟県より)

* 飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。
食材等の関係で献立を変更する場合があります。