



令和3年度

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になる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
2	木		おもちのミートグラタン あおのりポテト わかめとコーンのスープ	ぶたにく・だいず あおのり ベーコン・わかめ	こめあぶら・こむぎこ・もち・パンこ じゃがいも こめあぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・トマト・ピーレ・トマト・パセリ たまねぎ・にんじん・とうもろこし
3	金		ごはん きんぴらに だいこんとねぎのみそしる	ぶたにく かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら・こんにやく・じゃがいも・さとう・ごま	しょうが・ごぼう・にんじん だいこん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ
6	月		なつやすいかレー コーンサラダ なし	ぶたにく	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 さとう・こめあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン・かぼちゃ・トマト・りんご にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし なし
7	火		うめひじきなめし さわらのさいきょうやき さわにわん	かつおぶし・ひじき さわら・みそ とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう	うめ・こまつな にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
8	水		ひやしちゅうか たごやきポテト れいとうりんご	ハム・たまご ベーコン・たご・あおのり・かつおぶし	ちゅうかめん・さとう・ごま・ごまあぶら・こめあぶら じゃがいも・こめあぶら	にんじん・きゅうり・もやし ねぎ・しょうが りんご
9	木		スタミナどん とうがんのきっかあなかけ	ぶたにく とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ こめあぶら・さとう・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 とうがん・しょうが・こねぎ・きく
10	金		レーズンシュガートースト ピクルスふうサラダ カレーポトフ	ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	ぶどう・パン・マーガリン・さとう さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも	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 しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ
13	月		ごはん さんまのかばやき すましじる	さんま・かつおぶし かつおぶし	こめ・おしむぎ かたくりこ・こめあぶら・さとう	しょうが キャベツ・にんじん・もやし・こまつな だいこん・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ
14	火		ビビンバ チョレギサラダ トッポギ・りきムチスープ	ぶたにく・たまご わかめ・のり ぶたにく・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら ごまあぶら・ごま こめあぶら・トッポギ・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 キャベツ・きゅうり・レモン・にんにく 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
15	水		ツナとだいこんのスパゲティ キャベツのサラダ チョコチップケーキ	ベーコン・ツナ たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・こめあぶら・マーガリン・さとう こめあぶら・さとう こむぎこ・さとう・バター・マーガリン・チョコチップ	にんじん・たまねぎ・だいこん きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう
16	木		ごはん きゅうりとコーンのあえもの あきザケときのこのさっぱりホイルやき さつまいものみそしる	かつおぶし さけ あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ さつまいも	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ・しめじ・レモン たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう
17	金		てづくりハンバーガー やさしいスープ ぶどう	ぶたにく・とりにく ベーコン	まる・パン・こめあぶら・パンこ・オリーブゆ・さとう・こむぎこ こめあぶら	たまねぎ・にんにく・ズッキーニ・あかピーマン・きいろピーマン・トマト・トマト・ピーレ キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう ぶどう
21	火		さといもごはん ししゃものかわりあげ おつきみじる	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも・あおのり とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・もちごめ・さといも・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら しらたまこ・こめあぶら	にんじん・さやいんげん ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ かぼちゃ・しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな
22	水		きつねうどん やさしいこうみあえ おはぎ	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし きなこ	うどん さとう・ごまあぶら・ごま こめ・もちごめ・さとう	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・もやし・こまつな・しょうが・にんにく・ねぎ
24	金		あきカレー シーフードサラダ スイートポテト	ぶたにく いか・えび・たこ なまクリーム・ぎゅうにゅう・たまご	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 さつまいも・バター・さとう・はちみつ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・れんこん・りんご にんじん・きゅうり・キャベツ
27	月		ソースカツどん きゅうりのつけもの こしねじる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こむぎこ・パンこ・こめあぶら じゃがいも・こんにやく	キャベツ きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ
28	火		コーンハムマヨトースト グリーンサラダ ビーンズチャウダー	ハム ベーコン・しろういんげん・まめ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	しょく・パン・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	たまねぎ・パセリ・とうもろこし キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんにく・たまねぎ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうれんそう
29	水		こぎつねごはん あじのなんばんづけ かみなりじる	あぶらあげ・かつおぶし あじ ぶたにく・とうふ・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・こめあぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんじん キャベツ・かぶ・かぶのは・ゆかり しょうが・にんじん・たまねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ
30	木		スパゲティミートソース オリエンタルサラダ なし	ぶたにく・チーズ	スパゲティ・オリーブゆ・こめあぶら・こむぎこ さとう	パセリ・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・ピーレ キャベツ・にんじん・もやし・にら なし

※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。



※今月の献立より※



- ・2日：9月1日の「防災の日」に合わせ、災害用に常温で保存しておく、乾物や缶詰などの食品を組み合わせた献立にしました。
- ・9日：9月9日は「重陽の節句」で、菊の節句とも言われます。「とうがんのきっかあなかけ」には、食べられる菊の花を入れます。
- ・21日：9月21日は「十五夜」で、お団子をお供えして、すすきを飾ってお月見をする日です。里芋がたくさんとれる時期なので、「芋名月」とも呼ばれています。今回は、「さといもごはん」と、お月見団子に見立てたお団子がたっぷり入った「おつきみじる」を作ります。
- ・22日：9月23日は秋分の日で、その日ははさんで前後3日間を合わせた1週間が秋のお彼岸です。秋のお彼岸には、おはぎを食べます。今回は二色のきなこをまぶしたおはぎを作ります。
- ・27日：29日、30日に6年生が移動教室で行く予定の「群馬県」の料理です。群馬県の特産品をたくさん使っています。「こしね汁」は、特産品である「こんにやく・しいたけ・ねぎ」を使った郷土料理で、その頭文字を取ってこしね汁と名づけられました。
- ・6日、8日、14日、16日、24日：給食委員会が献立を考えました。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。



今月の目標

🍷 後片付けをきちんとしよう

感謝の気持ちをもって、
ていねいに片付けをしましょう。

今月の地場・産直野菜(予定)

<中野雄一さんより> こまつな
<臼井農園(新潟県)より>
じゃがいも・かぼちゃ