



9月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3火	○	むぎごはん	キーマカレー	ポテトコロコロサラダ れいとうみかん	牛乳,豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉, 砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,青ピーマン,トマト, きゅうり,とうもろこし,みかん	601 kcal 18.5 g 16.5 g 1.8 g	
4水	○	給食委員会5年生が考えた「秋の献立」 あぶらうどん		かつおのにつけ わかめの くだくさんみそしる	牛乳,豚肉,たまご, かつお,わかめ,みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉, 油麩,こま	しょうが,にんじん,玉ねぎ, 干し椎茸,長ねぎ,だいこん, ごぼう,しめじ,キャベツ, こまつな	673 kcal 32.4 g 19.8 g 2.5 g	
5木	○	ぶたキムチ クッパ	ほうぎょうざ	はるさめサラダ	牛乳,豚肉,かまぼこ,わかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉, ぎょうざの,ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん, はくさい,もやし,長ねぎ, はくさいキムチ漬け, キャベツ,にら,きゅうり,だいこん	606 kcal 20.2 g 18.4 g 2.8 g	
6金	○	給食委員会6年生が考えた「秋の献立」 たきこみ ごはん		さけの ホイル焼き	わかめのすのもの はんぺんのすましじる	牛乳,鶏肉,油揚げ, 鮭,みそ,わかめ,はんぺん	米,もち米,油,砂糖	602 kcal 26.9 g 15.1 g 2.5 g	
9月	○	重陽の節句の献立 ゆかりごはん		きくかむし	きくのおひたし こんさいのみそしる	牛乳,豚肉,たまご, 油揚げ,みそ	米,麦,ごま油,でん粉, さつまいも	ゆかり,玉ねぎ,しょうが, とうもろこし,キャベツ, にんじん,もやし,こまつな, 菊,だいこん,ごぼう,長ねぎ	601 kcal 22.2 g 16.9 g 2.4 g
10火	○	あんかけやきそば		ちゅうかきゅうり ちゅうかたまごスープ	牛乳,豚肉,なると,鶏肉, 豆腐,たまご	中華麺,油,でん粉, ごま油,こま	しょうが,たけのこ,にんじん, キャベツ,玉ねぎ,もやし, はくさい,にら,干し椎茸, きゅうり,だいこん,長ねぎ, ほうれんそう,とうもろこし	608 kcal 24.9 g 22.2 g 2.8 g	
11水	はっこう ことう	ピザトースト		マカロニサラダ だいこんのわふうポトフ	発酵乳,ベーコン,チーズ, 鶏肉,ウィンナー	パン,油,マカロニ, マヨネーズ,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,青ピーマン, マッシュルーム,きゅうり, キャベツ,とうもろこし, だいこん,にんじん,しめじ, こまつな	604 kcal 24.6 g 18.5 g 2.7 g	
12木	○	うめひじきごはん	なまあげの スタミナあんか け	ごもくじる	牛乳,干しひじき,生揚げ, 豚肉,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,砂糖,でん粉, ごま油,さといも	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にら,にんじん,ごぼう, しめじ,長ねぎ,こまつな	623 kcal 26.1 g 23.7 g 2.5 g	
13金	○	ガーリックライス	キャベツと チキンの フリカッセ	ラタトゥイユふうスープ りんご	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, ベーコン	米,麦,オリーブ油, 油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,マッシュルーム, グリーンピースなす,トマト, スッキーニ,赤ピーマン, 黄ピーマン,りんご	605 kcal 20.2 g 19.3 g 2.1 g	
17火	○	十五夜の献立 しそわかめ ごはん		いかと さといもの にもの	おつきみだんごしる つきみゼリー	牛乳,わかめ,いか,鶏肉,かまぼ こ,豆腐,乳酸菌飲料(殺菌)	米,さといも,砂糖, 油,白玉粉	ゆかり粉,グリーンピース, にんじん,だいこん,長ねぎ, こまつな,かぼちゃ,もも缶詰	624 kcal 22.3 g 11.4 g 2.4 g
18水	○	カレードリアふうクリームライス	ピーンスサラダ キャベツスープ	ピーンスサラダ キャベツスープ	牛乳,えび,鶏肉,調理用牛乳, 生クリーム,大豆, 白いんげん豆,ベーコン	米,麦,油,小麦粉, バター,砂糖	マッシュルーム,玉ねぎ, しょうが,長ねぎ,えだまめ, キャベツ,にんじん,きゅうり, とうもろこし,こまつな	612 kcal 21.3 g 17.8 g 2.4 g	
19木	○	お彼岸の献立 きつねうどん		やさいのこうみあえ にしよきなこおはぎ	牛乳,豚肉,油揚げ,きな粉, うくいすきな粉	うどん,砂糖,ごま油, こま,米,もち米	干し椎茸,にんじん,長ねぎ, ほうれんそう,キャベツ, もやし,こまつな,しょうが, にんにく	606 kcal 19.4 g 17.0 g 2.6 g	
20金	○	ごはん	ブルコギ	わかめたまごスープ なし	牛乳,豚肉,みそ,コチジャン, ベーコン,たまご,わかめ	米,麦,油,はるさめ,こま, でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にら,玉ねぎ, にんじん,長ねぎ,もやし, だいずもやし,青ピーマン, 赤ピーマン,こまつな,梨	673 kcal 23.4 g 28.0 g 2.5 g	
24火	○	ごぼうと ぶたにくの ごはん	じゃがいもと ささみの いそかあげ	きりほしだいこんの みそしる	牛乳,豚肉,油揚げ, 鶏肉,青のり,みそ	米,麦,油,砂糖,ごま, じゃがいも,小麦粉	ごぼう,にんじん,玉ねぎ, 切干しだいこん,長ねぎ, えのきたけ,こまつな	624 kcal 22.5 g 21.6 g 2.4 g	
25水	○	バターライス	ポーク ストロガノフ	ポテトサラダ フルーツカクテル	牛乳,豚肉,調理用牛乳, 生クリーム	米,バター,油,小麦粉, じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	マッシュルーム,しめじ,玉ねぎ, しょうが,長ねぎ,にんじん, キャベツ,とうもろこし, もも缶詰,バイン缶詰,みかん缶詰	682 kcal 20.5 g 21.9 g 2.1 g	
26木	○	ピピンバ	ヤンニョムチキン	バリバリサラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,コチジャン, ベーコン,わかめ	米,麦,油,砂糖,こんにやく, こま,ワントンの皮, でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ, だいずもやし,ほうれんそう, にんじん,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,たけのこ,干し椎茸	610 kcal 22.6 g 25.8 g 2.6 g	
27金	○	フレンチトースト	さけと あきやさいの とうりゅう シチュー	キャロットラペ	牛乳,たまご,調理用牛乳, さけ,鶏肉,豆乳,ツナ	パン,砂糖,バター,油, さつまいも,小麦粉,ごま	玉ねぎ,にんじん,かぶ, しめじ,しょうが,長ねぎ, らっきょう	609 kcal 27.7 g 25.5 g 2.3 g	
30月	○	ごはん	おやこに	いなかじる つぶいりぶどうゼリー	牛乳,鶏肉,たまご, 生揚げ,みそ	米,油,砂糖,でん粉, さといも,こんにやく	しょうが,にんじん,玉ねぎ, 干し椎茸,グリーンピース, ごぼう,長ねぎ,ぶどう果汁, ぶどう缶詰	652 kcal 26.0 g 20.1 g 2.5 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

裏面：給食だより「十五夜3択クイズ」の

<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。
こまつな ※天候等により他地区になることもあります。



ごたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしもち①/②は関西地方,③は
静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を折って行われている伝統行事)

