



9月のこんだてひょう



町田市立成瀬小学校

令和8年9月1日

日 曜 日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価
			ちにく 血や肉になる	ねつ ちから 熱や力になる	からだちよし ととの 体の調子を整える	
2 (水)		スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ なし 梨	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ 油 オリーブ油 上白糖 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 きゅうり パセリ 冷凍ホールコーン 梨	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 629kcal 25.3g 2.2g
3 (木)		チンジャオロース丼 五目スープ 白菜のナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 三温糖 ごま油 かたくり粉	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸 ピーマン はくさい もやし こまつな きゅうり	578kcal 24.5g 2.2g
4 (金)		カラフルピラフ ハンガリアンシチュー ハニーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 豚ひき肉 粉チーズ 生クリーム	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ 冷凍ホールコーン パプリカ 冷凍グリーンピース ピーマン キャベツ きゅうり	632kcal 20.9g 2.3g
7 (月)		さつまいもごはん ホキの香味焼き じゃがいもと豆腐のみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳 ホキ(魚) 豆腐 油揚げ	精白米 もち米 さつまいも 黒ごま 上白糖 ごま油 白ごま じゃがいも	玉ねぎ にら にんじん ねぎ こまつな もやし	537kcal 23.9g 2.2g
8 (火)		麦入りごはん マーボー豆腐 カリカリ揚げ 巨峰	牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆	精白米 大麦 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 さつまいも 白ごま 上白糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 にら れんこん 巨峰	654kcal 26.9g 1.3g
9 (水)		パインパン タンドリーチキン パスタスープ ごまこふきいも	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	パインパン(小麦粉、砂糖、バイン、脱脂粉乳等) 油 パスタ じゃがいも 白ごま	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ 冷凍ホールコーン	550kcal 28.2g 2.7g
10 (木)		ごはん 肉じゃが煮 ちくわの磯辺揚げ かぶと大根のゆずあえ	牛乳 豚肉 ちくわ あおのり	精白米 油 上白糖 こんにゃく 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん かぶ だいこん ゆず	602kcal 22.1g 1.9g
11 (金)		きび入りごはん 生揚げのみそチーズ焼き むらくも汁 白菜のレモンあえ	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 たまご	精白米 もちきび 油 上白糖 かたくり粉	しそ 玉ねぎ にんじん こまつな はくさい きゅうり レモン果汁	607kcal 27.1g 2.2g
14 (月)		きのこごはん ししゃもの唐揚げ 豆腐とわかめのすまし汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 わかめ	精白米 油 上白糖 かたくり粉 白ごま	にんじん 干し椎茸 しめじ まいだけ いんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ もやし こまつな 切り干しだいこん	565kcal 24.1g 2.4g
15 (火)		大豆入りカレーライス 手作り福神漬け キャロットゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん りんご 冷凍グリーンピース きゅうり だいこん れんこん レモン果汁 オレンジジュース	666kcal 22.6g 1.9g
16 (水)		白いんげん豆のトースト ポトフ ポイルサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 豚肉 ウィンナー	コッペパン(小麦粉、砂糖、脱脂粉乳等) 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 上白糖	玉ねぎ パセリ にんじん セロリ キャベツ 冷凍グリーンピース きゅうり 冷凍ホールコーン	585kcal 25.7g 2.8g
17 (木)		菜飯 五目卵焼き けんちん汁 野菜のからしあえ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐	精白米 三温糖 油 さといも こんにゃく 白ごま	あおな にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん もやし こまつな	570kcal 22.6g 1.8g
18 (金)		二色おはぎ さばの塩焼き お彼岸献立 あんかけ汁 大根のゆかりあえ	牛乳 きな粉 さば 鶏肉 ちくわ 油揚げ	精白米 もち米 上白糖 黒ごま こんにゃく 麩 かたくり粉	にんじん だいこん ねぎ こまつな しそ	598kcal 26.3g 2.2g
24 (木)		コロコロ根菜ガッパオライス セルビア応援献立 こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	精白米 油 さつまいも オリーブ油 三温糖 じゃがいも 黒ごま	にんにく 玉ねぎ れんこん パプリカ 冷凍えだまめ にんじん キャベツ パセリ こまつな レモン果汁	657kcal 25.1g 1.4g
25 (金)		煮込みうどん いかの生姜焼き お月見献立 わかめともやしのおひたし 月見団子	牛乳 豚肉 油揚げ いか わかめ 豆腐	冷凍うどん 白ごま 白玉粉 上新粉 三温糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しょうが 冷凍ホールコーン こまつな もやし	521kcal 27.4g 2.8g
28 (月)		ごま入りごはん ヤンニョムチキン 白菜と青梗菜のスープ 野菜の華風づけ	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 油 かたくり粉 ごま油 さつまいも 上白糖 水あめ 黒ごま	玉ねぎ こねぎ にんじん はくさい えのきたけ チンゲン菜 きゅうり だいこん	599kcal 24.3g 2.0g
29 (火)		ごはん 八宝菜 大学芋 巨峰	牛乳 豚肉 いか	精白米 油 上白糖 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 白ごま かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 だけのこ はくさい こまつな 巨峰	701kcal 22.3g 1.3g
30 (水)		ミルクパン 豆腐のミートグラタン 野菜スープ フレンチサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ ベーコン	ミルクパン(小麦粉、練乳、砂糖、脱脂粉乳等) 油 小麦粉 上白糖	しょうが にんにく きゅうり エリンギ 玉ねぎ にんじん トマト缶 えのきたけ セロリ 冷凍グリーンピース パセリ キャベツ 冷凍ホールコーン	601kcal 25.7g 2.9g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

