



9月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7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 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			熱 や 力 に な る	血・肉・骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る	
2 (火)	牛乳	パインパン スパイシーチキン パスタスープ フライドポテト	パン パスタ 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	パイン 玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ	529kcal 24.8g 2.4g
3 (水)	牛乳	ぶたすき丼 さわにわん かぶとだいこんのゆずあえ	米 しらたき さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ	しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな だいこん かぶ ゆず	561kcal 22.3g 2.2g
4 (木)	牛乳	ごはん 肉じゃが煮 いりことだいずのごまがらめ しおもみやさい	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 いりこ	玉ねぎ にんじん いんげん きゃべつ きゅうり	573kcal 23.0g 1.7g
5 (金)	牛乳	ごまいりちゃめし ぼうぎょうざ ちゅうかスープ はくさいのナムル	米 ごま 油 はるさめ かたくり粉 ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたひき肉 とり肉	にんにく しょうが にら きゃべつ にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ にら はくさい きゅうり	567kcal 20.9g 2.4g
8 (月)	牛乳	わかめごはん きりほしだいこん入りたいわん風たまごやき はるさめスープ やさいのピリからづけ	米 さとう 油 はるさめ かたくり粉	牛乳 わかめ たまご とりひき肉 ぶた肉	きりほしだいこん ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし こまつな だいこん きゅうり	548kcal 21.2g 2.4g
9 (火)	牛乳	さつまいもごはん メルルーサのこうみやき かきたま汁 わかめともやしのおひたし	米 もち米 さつまいも ごま さとう かたくり粉	牛乳 メルルーサ とうふ たまご わかめ	玉ねぎ にら にんじん えのきたけ こまつな コーン もやし	525kcal 24.1g 2.2g
10 (水)	牛乳	ツナトースト はくさいとり肉のクリームスープ グリーンサラダ	パン マヨネーズ じゃがいも 米粉 油 さとう	牛乳 ツナ チーズ とり肉 生クリーム	コーン 玉ねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう きゃべつ きゅうり にんじん レモン	593kcal 25.5g 2.8g
11 (木)	牛乳	ひよこめめ入りチキンカレーライス カラフルサラダ なし	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パプリカ なし	650kcal 20.2g 2.4g
12 (金)	牛乳	きのこごはん だいずのうま煮 じゃがいもととうふのみそ汁 やさいのおかかあえ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 こんぶ とうふ かつおぶし	にんじん ほししいたけ しめじ まいたけ いんげん ごぼう だいこん もやし ねぎ えのきたけ きゃべつ	511kcal 22.2g 2.4g
16 (火)	牛乳	むぎ入りごはん とり肉のからあげ はくさいとちんげんさいのスープ ナムル	米 むぎ さとう かたくり粉 油 はるさめ ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ ちんげんさい きゅうり もやし	600kcal 24.5g 1.9g
17 (水)	牛乳	ポークストロガノフ きゃべつとコーンのサラダ ぶどうゼリー	米 パター 油 こむぎ粉 さとう	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム かんてん	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ きゃべつ コーン きゅうり にんじん ぶどうジュース	675kcal 21.6g 1.6g
18 (木)	牛乳	そぼろときりほしだいこんのごはん いかのてりやき とん汁 やさいのあますあえ	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	牛乳 とりひき肉 油あげ こんぶ いか ぶた肉 とうふ	にんじん たけのこ きりほしだいこん ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり	547kcal 27.4g 2.7g
19 (金)	牛乳	ごはん しせんどろふ カリカリあげ やさいのちゅうかあえ	米 油 さとう かたくり粉 さつまいも ごま	牛乳 ぶた肉 えび とうふ 大豆	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ちんげんさい れんこん だいこん きゅうり	665kcal 29.8g 2.0g
22 (月)	牛乳	にしよくおはぎ さばのしおやき 玉ねぎともやしのすまし汁 だいこんのゆかりあえ	もち米 米 さとう ごま	牛乳 きな粉 さば	にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし こまつな だいこん しそ	559kcal 23.0g 1.6g
24 (水)	牛乳	セサミトースト きのこのスープスパゲティ フレンチサラダ	パン バター さとう ごま 油 スパゲティ	牛乳 ベーコン ぶた肉 ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ こまつな きゃべつ きゅうり コーン	571kcal 20.2g 2.5g
25 (木)	牛乳	ごましおごはん 生あげの肉みそチーズやき よしの汁 はくさいのレモンあえ	米 ごま 油 バター さとう こんにゃく ふ かたくり粉	牛乳 生あげ ぶたひき肉 チーズ とり肉 油あげ	玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな はくさい きゅうり レモン	617kcal 27.2g 2.2g
26 (金)	牛乳	ごはん はっぼうさい だいがくいも もやしときゅうりのあえもの	米 油 かたくり粉 さつまいも さとう 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 いか	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな もやし きゅうり コーン	706kcal 23.1g 1.7g
29 (月)	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ ししゃものフライ むらくも汁 やさいのごまあえ	米 さとう こむぎ粉 パン粉 油 ごま かたくり粉	牛乳 ひじき じゃこ かつおぶし ししゃも とり肉 たまご	しそ にんじん 玉ねぎ こまつな もやし	559kcal 22.2g 2.4g
30 (火)	牛乳	カレーピラフ チキンビーンズ ポイルサラダ	米 パター 油 じゃがいも さとう こむぎ粉	牛乳 とり肉 ウィンナー 大豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン グリンピース きゃべつ きゅうり	616kcal 22.3g 2.2g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

