



9月 こんだてよていひょう

町田市立南第四小学校
2024年9月2日

日	主食	牛乳	おかず	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	一口メモ	たんぱく質 食塩相当量
3 火	なすいり ドライカレーライス		シャキシャキ ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 レンズまめ 粉寒天	精白米 油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 なす 赤パプリカ 干しぶどう グリーンピース きゅうり りんご	初日は人気のカ レーライスです。 しっかり食べて元 気に過ごしましょ う。	607 kcal 22.7 g 2.4 g
4 水	キムチチャーハン		ポテト入りナムル わんたんスープ	牛乳 豚肉	精白米 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油 アヒ ワカメの皮	しょうが 人参 長ねぎ にら 白菜キムチ もやし きゅうり ほうれん草 メンマ	せん切りにして揚 げたじゃがいもを まぜたナムルで す。	487 kcal 20.0 g 2.4 g
5 木	きなこあげパン		ひじきのサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 干ひじき 豚肉	ミルクパン 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり セロリ 玉ねぎ パセリ	人気のきなこ揚げ パンを作ります。 お楽しみに！	573 kcal 23.3 g 2.2 g
6 金	麦ご飯		トマトの肉じゃが 焼きししゃも 野菜のこんぶ和え	牛乳 豚肉 ししゃも 塩昆布	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 大根	旬のトマトを使っ た肉じゃがです。	497 kcal 23.5 g 1.6 g
9 月	厚揚げと豚肉の みそ炒め丼		大豆の粉ふきいも すましじる	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ アマガツツ 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 絹豆腐 乾燥わかめ	精白米 ごま油 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも あらわふ	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ にら ホルツ 長ねぎ	大豆とじゃこの 入った、栄養満点 のこぼきいもを作 ります。	565 kcal 27.9 g 2.0 g
10 火	ジャンバラヤ		カラフルサラダ マンハッタン クラムチャウダー	牛乳 豚肉 むきえび 乾燥わかめ 豚肉 あさり	精白米 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ ホルツ トマト ピーマン 黄パプリカ 大根 きゅうり 人参 セロリ にんにく	マンハッタンクラ ムチャウダーはト マト味のクラム チャウダーです。	496 kcal 22.0 g 2.4 g
11 水	麦ご飯		なす入り麻婆豆腐 からしあえ りんご	牛乳 絹豆腐 豚肉 赤みそ	精白米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 竹の子 なす 長ねぎ にら キャベツ もやし りんご	町田でとれた「な す」を使って作り ます。	510 kcal 22.1 g 1.8 g
12 木	ソースやきそば		ジャーマンポテト フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり ベーコン	蒸し中華めん 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 小松菜 にんにく 洋梨 桃 りんご みかん レモン	野菜をたくさん 使ったソースやき そばです。	483 kcal 18.2 g 2.3 g
13 金	クッパ		魚のレモンソースかけ ナムル	牛乳 卵 メルルーサ	精白米 白ごま ごま油 米粉 薄力粉 油 砂糖 片栗粉	ほうれん草 人参 大根 干し椎茸 葉ねぎ しょうが レモン もやし 小松菜	クッパは韓国の料 理です。スープを ごはんにかけて食 べます。	526 kcal 24.5 g 2.3 g
17 火	わかめうどん		イカの生姜焼き いそかあえ お月見団子	牛乳 乾燥わかめ 鶏肉 油揚げ いか のり 絹豆腐 きな粉	冷凍うどん 白玉粉 上新粉 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ かぼちゃ	お月見なので、か ぼちゃを使って、華 色いお団子を作り ます。	514 kcal 26.9 g 2.9 g
18 水	スマイル カレーライス		コールスローサラダ なし	牛乳 豚肉 ビザチース	精白米 油 じゃがいも はちみつ シェルマカロニ マヨネーズ(卵不使用) 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参 かぶ ツナ 小松菜 キャベツ きゅうり ホルツ 梨	昨年度の3年生が 考えてくれたカ レーライスです。	592 kcal 19.0 g 2.1 g
19 木	さつまいもごはん		魚のもみじ焼き きのこのおひたし 沢煮椀	牛乳 助宗たら 赤みそ 豚肉 油揚げ	精白米 さつまいも 黒ごま ごま油 マヨネーズ(卵不使用) 白ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ えのき 大根 干し椎茸 長ねぎ	秋に美味しいさつ まいもを使ったご はんです。	492 kcal 24.2 g 2.3 g
20 金	ナシゴレン		ガドガド風サラダ ソトアヤム	牛乳 ベーコン むきえび 生揚げ 鶏肉	精白米 油 ごま油 砂糖 白ごま オリーブ油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 セロリ パセリ	インドネシアの料 理です。ソトアヤ ムは豆の入ったカ レー味のスープで す。	488 kcal 18.5 g 2.3 g
24 火	二色おはぎ		ほっけの塩焼き 梅肉あえ 豚汁	牛乳 きな粉 ほっけ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	もち米 精白米 砂糖 黒ごま じゃがいも こんにゃく	もやし 小松菜 ふなしめじ 梅肉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	お彼岸なので、お はぎを作ります。	542 kcal 26.3 g 2.1 g
25 水	ガーリックライス		洋風卵焼き 根菜のビュッス 田舎風豆スープ	牛乳 卵 ロースハム ウィンナー 豚肉 白インゲン豆	精白米 オリーブ油 砂糖 油 マカロニ	にんにく ホルツ ピーマン 赤パプリカ 大根 れんこん きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	いただにんにくを ごはんに入れて ガーリックライス を炊きます。	578 kcal 24.1 g 2.3 g
26 木	スパゲティ ミートソース		ワカメサラダ ゼリー	牛乳 大豆 豚肉 乾燥わかめ 粉寒天 カルピス	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 ごま油 白ごま	玉ねぎ 人参 グリーンピース セロリ にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ ホルツ アボガド ユース ぶどうジュース	運動会応援メ ニュー①です。カ が出せるようにス パゲティです。	616 kcal 23.9 g 2.4 g
27 金	ご飯		チキンカツ おかかあえ みそじる	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 乾燥わかめ	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	梅肉 しそ葉 大根 人参 小松菜 長ねぎ	運動会応援メ ニュー②です。チ キン「カツ」を作 ります。	570 kcal 25.5 g 1.8 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。

