

9月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
3 火	山菜おこわ 防災献立	○	さばのごまみそかけ はりはり漬け すまし汁	牛乳、さば、みそ 刻み昆布、絹ごし豆腐	アルファ化米、さとう ごま、しらたまふ	切干しだいこん きゅうり 、にんじん えのき、だいこん ねぎ	515 kcal 24.3 g 16.9 g 2.1 g	【防災ごはん】 9月1日は防災の 日です。町田市の 災害用備蓄品であ るアルファ化米の 賞味期限が迫り、 入れ替えの対象と なったものを活用 します。
4 水	上海風やしそば	○	コーンポテト 白玉ポンチ	牛乳、ぶた肉 いか	蒸し中華めん 米サラダ油、さとう じゃがいも、バター 冷凍白玉	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ にら、もやし とうもろこし、黄桃缶 みかん缶、パイン缶 りんご缶、レモン果汁	544 kcal 20.0 g 18.8 g 2.3 g	
5 木	ご飯	○	お麩入り豚肉すき焼き おひたし 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉 焼き豆腐、かつお節	米、米サラダ油 しらたき、さとう 車ふ	玉ねぎ、干しいたけ えのき、ねぎ もやし、にんじん こまつな、冷凍みかん	556 kcal 25.5 g 15.9 g 1.8 g	
6 金	キムチチャーハン	○	大豆とゴーヤとポテトの唐揚げ わかめスープ	牛乳、ぶた肉 大豆、絹ごし豆腐 わかめ	米、アルファ化米 米サラダ油、さとう ごま油、かたくり粉 じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、ねぎ にら、キムチ にがうり	553 kcal 23.7 g 20.9 g 2.2 g	 防災の日
9 月	コーン茶飯 重陽の節句献立	○	ますの塩焼き 菊花あえ みそけんちん汁	牛乳、ます 絹ごし豆腐、油揚げ みそ	米、米サラダ油 こんにゃく、じゃがいも	とうもろこし、もやし こまつな、キャベツ 菊のり、ごぼう にんじん、だいこん ねぎ	478 kcal 23.5 g 14.7 g 2.3 g	【重陽の節句】 9月9日は、重陽 の節句です。五節 句の1つで、栗の 節句や菊の節句と も呼ばれていま す。ほかの季節に 比べて馴染みが少 ない秋の節句です が、みなさんに日 本の年中行事を 知ってもらえるよ うに、和え物に菊 を入れます。
10 火	奄美の鶏飯	○	いかの吉野揚げ わかめサラダ	牛乳、油揚げ きざみのり、とり肉 いか、わかめ	米、かたくり粉 米サラダ油、さとう ごま油	干しいたけ、たくあん しょうが、こねぎ にんじん、キャベツ もやし	501 kcal 24.5 g 17.0 g 2.2 g	
11 水	カルシウムトースト	○	チリコンカン コーンサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ ピザ用チーズ、あおのり ぶた肉、大豆	食パン、バター 米サラダ油、じゃがいも さとう	しょうが、にんにく 玉ねぎ、セロリ トマト缶、グリーンピース キャベツ、とうもろこし にんじん	527 kcal 24.2 g 24.1 g 2.3 g	
12 木	ご飯	○	ハッシュドポーク シャキシャキポテトサラダ りんごゼリー	牛乳、ぶた肉 粉寒天	米、米サラダ油 さとう、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ にんじん、 きゅうり りんごジュース	549 kcal 17.1 g 12.8 g 2.0 g	
13 金	麦ご飯	○	なすりりマーボー豆腐 もやしナムル 梨	牛乳、ぶた肉 みそ、絹ごし豆腐	米、米粒麦 米サラダ油、さとう かたくり粉、ごま油 ごま	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん たけのこ、干しいたけ なす、にら こまつな、もやし 梨	544 kcal 21.3 g 21.0 g 1.9 g	
17 火	カレーうどん 十五夜献立	○	焼きししゃも ごま酢和え 月見だんご	牛乳、ぶた肉 ししゃも、絹ごし豆腐	米サラダ油、冷凍うどん かたくり粉、ごま油 ごま、白玉粉 上新粉、さとう	しょうが、玉ねぎ にんじん、ねぎ キャベツ、もやし	534 kcal 23.0 g 15.7 g 2.6 g	【十五夜献立】 9月17日は十五夜 です。月見団子を 作ります。
18 水	チキンピラフ	○	青大豆とひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳、ベーコン とり肉、芽ひじき 青大豆	米、米サラダ油 さとう、じゃがいも シェルマカロニ	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 、キャベツ	505 kcal 18.3 g 16.7 g 2.5 g	
19 木	シシジューシー 食育の日 沖縄料理	○	人参しりしり イナムドゥチ	牛乳、ぶた肉 刻み昆布、ツナ たまご、木綿豆腐 みそ	米、もち米 米サラダ油、ごま油 ごま、つきこんにゃく	干しいたけ にんじん、しょうが ごぼう、だいこん ねぎ	511 kcal 22.2 g 16.1 g 1.9 g	【沖縄料理】 シシジューシーの シシは沖縄の方言 で「肉」、ジュー シーは「炊き込み ご飯」を意味しま す。本来は、ゆで 豚を作り、そのゆ で汁でご飯を炊き ますが、給食で は、調味料で煮た 具を炊いたご飯に 混ぜます。 イナムドゥチのイ ナは「イノシ シ」、ムドゥチは 「もどき」という 意味です。昔はイ ノシシの肉が使わ れていましたが次 第に豚肉を使うよ うになっていま す。
20 金	ご飯	○	ひきずり 大根ときゅうりの華風あえ 梨	牛乳、とり肉 かまぼこ、焼き豆腐	米、つきこんにゃく ちくわぶ、さとう ごま油、ごま	はくさい、玉ねぎ にんじん、ねぎ きゅうり 、だいこん 梨	533 kcal 22.8 g 16.2 g 1.8 g	
24 火	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 別油揚げのサラダ 巨峰	牛乳、とり肉 さつま揚げ、油揚げ	米、米サラダ油 つきこんにゃく、さとう じゃがいも、ごま油 ごま	にんじん、玉ねぎ えだまめ、こまつな もやし、巨峰	530 kcal 20.2 g 14.9 g 1.7 g	
25 水	コッペパン	○	白身魚のフライ フレンチサラダ コーンクリームスープ	牛乳、メルルーサ とり肉、ベーコン 豆乳	コッペパン、小麦粉 パン粉、米サラダ油 さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、クリームコーン とうもろこし、パセリ	541 kcal 24.7 g 22.1 g 2.1 g	
26 木	ご飯	○	豚肉のしょうがやき わさび和え かきたま汁	牛乳、ぶた肉 かつお節、きざみのり 絹ごし豆腐、たまご	米、米サラダ油 ごま油、さとう ごま、かたくり粉	にんにく、しょうが 玉ねぎ、もやし だいこん、にんじん えのき、こまつな	537 kcal 26.3 g 18.1 g 2.2 g	
27 金	さつまいもご飯	○	小あじの唐揚げ やさしいあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳、小あじ みそ、油揚げ	米、さつまいも ごま、かたくり粉 米サラダ油	キャベツ、もやし こまつな、にんじん ごぼう、しめじ 干しいたけ はくさい、ねぎ	500 kcal 19.9 g 18.4 g 2.1 g	
30 月	和風スパゲッティ	○	ハニーサラダ 焼き芋	牛乳、ぶた肉 いか、きざみのり	米サラダ油、さとう ごま油、スパゲッティ はちみつ、さつまいも	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、しめじ こまつな、キャベツ とうもろこし	501 kcal 20.0 g 13.6 g 1.7 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。