



2024年度

9月の献立



給食目標「ていねいに後片付けをしよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	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	こんだてメモ
3 火	ひじきごはん とりの照り焼き だいこん あもの 大根の和え物 じゃがいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう, とり く, あぶらあげ, ひじき, なまあげ, わかめ, みそ	こめ, あぶら, こんにゃ く, さとう, じゃがいも	にんじん, しいたけ, こまつ な, だいこん, キャベツ, たま ねぎ, ねぎ	571 kcal 25.3 g 17.6 g 2.5 g	2学期の給食が始 まります。今学期 も、旬の食材や行 事食、世界の料理 などを取り入れた 献立が登場しま す。楽しみにして いてください。
4 水	あんかけ焼きそば だいがくいも 大学芋 わかめともやしのサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたに く, わかめ	めん, あぶら, かたくり こ, さつまいも, さとう, ごま, さとう	しょうが, にんにく, にんじ ん, はくさい, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, とうもろこ し, こまつな, もやし	560 kcal 16.8 g 21.0 g 2.0 g	
5 木	ビーンズキーマカレー だいこん 大根サラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたに く, だいず, ひよこまめ, くきわかめ	こめ, あぶら, こむぎこ, さとう,	にんにく, しょうが, にんじ ん, セロリー, トマト, たまね ぎ, だいこん, きゅうり	579 kcal 19.5 g 20.9 g 2.0 g	
6 金	ごはん たらのみそマヨネーズ焼き くきわかめのきんぴら きわにわん 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう, たら, み そ, くきわかめ, ぶたに く, あぶらあげ	こめ, あぶら, こんにゃ くごま, さとう, マヨ ネーズ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ごぼう, だいこん, しいたけ, ねぎ, ほうれんそう	581 kcal 25.7 g 20.9 g 2.6 g	9日: 重陽の節句献立 9月9日は、 <u>9</u> が 重なることから、 「重陽の節句」と 呼ばれています。 また、菊の咲く季 節であることか ら、「菊の節句」 とも呼ばれていま す。邪気を払い長 寿を願って、菊の 花を飾ったり、菊 の花びらを使っ たりした料理を食 べたりします。 給食室では、菊を イメージしたコー ン茶めしや菊の花 をつかった和え物 をつくります。
9 月	コーン茶めし いわしの蒲焼 きつね 菊花和え みそ汁	○	ぎゅうにゅう, いわし, とうふ, あぶらあげ, わ かめ, みそ	こめ, かたくり, こ, あぶ ら, さとう, ごま	とうもろこし, しょうが, も やし, キャベツ, こまつな, に んじん, きく, たまねぎ, えの きたけ, ねぎ	588 kcal 25.1 g 21.4 g 2.4 g	
10 火	ごはん とうふのカレー煮 きりぼだいこん 切り干し大根のサラダ あお 膏のりビーンズ	○	ぎゅうにゅう, ぶたに く, とうふ, だいず, あお のり	こめ, あぶら, さとう, か たくりこ	たまねぎ, にんじん, さやい んげん, きりぼしだいこん, きゅうり	625 kcal 25.7 g 20.9 g 1.7 g	
11 水	ミートライス マカロニ入りコーンスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたに く, ベーコン	こめ, あぶら, さとう, か たくりこ, じゃがいも, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじ ん, しめじ, ほうれんそう, だ いこん, とうもろこし, パセ リ	571 kcal 21.4 g 18.3 g 2.6 g	
12 木	ごはん ホキとじゃがいもの揚げ煮 やさい こんぶあ 野菜の昆布和え チンゲン菜スープ	○	ぎゅうにゅう, ホキ, こ んぶ, ぶたにく	こめ, かたくりこ, じゃ がいも, あぶら, さとう	しょうが, にんにく, にんじ ん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこ ん, えのきたけ, チンゲンサ イ	620 kcal 23.0 g 19.6 g 2.4 g	
13 金	ホイコーロー丼 はるさめ 春雨スープ くだもの(なし)	○	ぎゅうにゅう, ぶたに く, みそ	こめ, さとう, かたくり こ, あぶら, はるさめ	にんにく, にんじん, キャベ ツ, ピーマン, ねぎ, はくさい, たけのこ, しいたけ, こまつ な, なし	552 kcal 19.7 g 19.2 g 2.4 g	
17 火	にこ 煮込みうどん ちくわの米粉揚げ あますあ 甘酢和え つきみだんご 月見団子	○	ぎゅうにゅう, ぶたに く, あぶらあげ, ちくわ	うどん, あぶら, さとう, かたくりこ	にんじん, しいたけ, はくさ い, ほうれんそう, ねぎ, きり ぼしだいこん, きゅうり, も やし	550 kcal 21.2 g 24.9 g 3.2 g	17日: 十五夜献立 今年(じゅうご)の十五夜は、 17日です。十五 夜(じゅうご)にちなみ、白玉 団子(まだんご)にみたらしを あえた月見団子(つきみだんご) をつくります。
18 水	きのこのピラフ こめこ 米粉のチキンビーンズ ひじきのカラフルサラダ	○	ぎゅうにゅう, ベーコ ン, とり, だいず, ひ じき	こめ, あぶら, じゃがい も, さとう, こめこ	にんにく, たまねぎ, にんじ ん, しめじ, マッシュルーム, ピーマン, とうもろこし, ト マト, きゅうり, えだまめ, き ピーマン, レモン	584 kcal 21.9 g 18.3 g 2.7 g	

