



# 9月こんだてひょう



2024. 9. 3  
町田市立金井小学校

こんだて			主な食材と働き			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	一口メモ	
			血、肉、骨をつくる	熱や力になる	体の調子を整える			
4	水	牛乳	防災キムたくごはん わかめサラダ 中華スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ	アルファ化米 ごま油 砂糖 白いりごま	しょうが たくあん キャベツ 白菜キムチ もやし きゅうり ホールコーン しいたけ 玉ねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜	20.4g 20.8g 546kcal 2.9g	<b>4日</b> 「防災の日献立」 9月1日は防災の日です。学校に備蓄しているα化米を使ってキムたくごはんを作る予定です。
5	木	牛乳	麦入りごはん 韓国風肉じゃが 塩にんにくナムル くだもの	牛乳 ぶた肉 生揚げ	精白米 米粒麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり りんご	22.1g 13.7g 550kcal 1.8g	<b>9日</b> 「重陽の節句献立」 9月9日は重陽の節句です。家族の無病息災や、不老長寿を願います。「菊の節句」とも言われ、菊酒を飲む風習もあります。給食では、菊の花びらと野菜をあえたおひたしを作る予定です。
6	金	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん たら香焼 きのこのおひたし なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 たら 糸削り 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	精白米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ 小松菜 もやし しめじ ホールコーン なめこ 大根 玉ねぎ	32.1g 15.7g 559kcal 2.6g	
9	月	牛乳	さんまごはん 菊花あえ すまし汁	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ わかめ	精白米 かたくり粉 米白絞油 砂糖 白いりごま	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 菊のり しめじ ねぎ	22.6g 15.7g 560kcal 2.8g	
10	火	牛乳	麦入りごはん スタミナ納豆 キャベツのおかかあえ むらくも汁	牛乳 とり肉 納豆 みそ 糸削り 豆腐 たまご	精白米 米粒麦 ごま油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ いら ねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜	26.9g 17.3g 529kcal 2.6g	<b>12日</b> 「世界の料理給食 ～ガーナ共和国」 ALTのクリフォード先生の出身国です。クリフォード先生にショロフライスを教えていただきました。スパイスを入れたトマトチキンライスです。
11	水	牛乳	ごはん 町田のなす入りキーマカレー 手作り福神漬け くだもの	牛乳 ぶた肉	精白米 バター 米サラダ油 小麦粉 砂糖 白いりごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なす きゅうり 大根 トマトフォンデュ セロリー トマトケチャップ トマト缶 れんこん 冷凍みかん	18.7g 20.8g 580kcal 2.2g	
12	木	牛乳	ショロフライス バジルドレッシングサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 レンズ豆	精白米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ トマト缶 ピーマン ホールコーン キャベツ きゅうり もやし セロリー パセリ	23.8g 13.4g 506kcal 3.0g	<b>13日</b> 「9月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れています。9月にお誕生日を迎える皆様には、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
13	金	発酵乳	沖縄そば シャキシャキポテトサラダ 二色ちんすこう	飲むヨーグルト かまぼこ ぶた肉	沖縄そば 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米サラダ油 紫いもパウダー	玉ねぎ 葉ねぎ にんじん 紅しょうが しょうが にんにく きゅうり	20.4g 15.9g 535kcal 2.7g	
17	火	牛乳	肉うどん キャベツのレモン醤油あえ お月見団子 くだもの	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり レモン果汁 ぶどう	26.8g 13.7g 506kcal 2.7g	
18	水	牛乳	親子丼 親風サラダ くだもの	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 なし	24.4g 17.8g 542kcal 1.4g	
19	木	牛乳	二色おはぎ(きなこ・ごま) さばの塩焼き キャベツの昆布あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 きな粉 さば 塩昆布 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	もち米 精白米 砂糖 黒すりごま	キャベツ もやし にんじん 大根 しいたけ ねぎ	25.2g 16.4g 548kcal 2.3g	
20	金	牛乳	麦入りごはん スンドップ ポテト入りナムル 焼きししゃも	牛乳 ぶた肉 あさり 豆腐 たまご みそ ししゃも	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 白いりごま じゃがいも 米白絞油	えのきたけ 葉ねぎ にんにく 白菜キムチ もやし にんじん キャベツ 小松菜	27.8g 20.2g 571kcal 3.0g	
24	火	牛乳	たぬきごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし たぬき汁	牛乳 とり肉 ぶり さつま揚げ みそ	精白米 米サラダ油 砂糖 つきこんにゃく 小麦粉 じゃがいも	しょうが 小松菜 大根 えのきたけ もやし ごぼう にんじん ねぎ	26.9g 19.3g 584kcal 2.8g	
25	水	牛乳	パセリライス シリアンのシチュー 魔法のサラダ	牛乳 ぶた肉 白いんげん豆	精白米 バター 米サラダ油 じゃがいも 米粉 はるさめ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ にんじん 紫キャベツ トマトケチャップ もやし トマトピューレ きゅうり ホールコーン レモン果汁	19.4g 16.5g 577kcal 2.1g	
26	木	牛乳	麦入りごはん 取り返した豚肉と生揚げの甘辛炒め 即席漬け 豚肉を盗まれた豚汁	牛乳 ぶた肉 生揚げ 刻み昆布 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 米サラダ油 かたくり粉 白いりごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	27.5g 18.2g 566kcal 3.0g	<b>24日～30日</b> 「学芸会給食」 学芸会に向けて、各学年の演目からヒントをもらった給食を作ります。
27	金	牛乳	丸パン お宝グラタン 〇〇の水のスープ	牛乳 とり肉 ピザチーズ ベーコン ぶた肉	丸パン 米サラダ油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ ほうれん草 ホールコーン しいたけ もやし キャベツ ねぎ	29.1g 21.9g 552kcal 3.0g	24日：みどりの教室 25日：5年生 26日：2年生 27日：3年生 30日：1年生 残りの学年は10月をお楽しみにも！
30	月	牛乳	パン屋さんになろう 自分で作るホットドッグ クリームスープ	牛乳 ウィンナー とり肉 いんげん豆 生クリーム	コッペパン 砂糖 米サラダ油 じゃがいも 米粉	トマトケチャップ キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	24.5g 22.7g 520kcal 3.0g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

☆9月の給食費の引き落とし日は、9月30日(月)です。口座残高の確認をお願いいたします。  
ご不明な点がございましたら、「町田市子育てサイト」をご確認ください。

