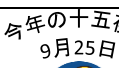


9月 こんだてひょう

小山田小学校

日	牛乳	こんだて	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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
2 水	○	なつやさいのカレーライス やさいのふくじんづけ なし 	ぎゅうにゅう とりにく パルメザンチーズ 大豆	米 あぶら さとう パター 小麦粉 	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご きゅうり キャベツ ふくじんづけ なし	611 kcal 19.6 g 19.4 g 2.3 g
3 木	○	ビビンバ わかめスープ 青のりピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく 豆腐 わかめ 大豆 あおりの	米 あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな しょうが えのきだけ たまねぎ ねぎ	560 kcal 28.5 g 24.1 g 2.3 g
4 金	○	ごはん 鮭の幽庵やき キャベツのおかかあえ 大根のみそしる	ぎゅうにゅう 鮭 かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	米 あぶら さとう ぶ	しょうが ゆず果汁 キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	560 kcal 29.5 g 19.9 g 1.9 g
7 月	○	ナス入りマーボー豆腐どん 華風きゅうり りんご 	ぎゅうにゅう とりにく みそ 豆腐	米 あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが にんにく だけのこ しいたけ にんじん にら ねぎ なす きゅうり だいこん 生りんご	557 kcal 22.8 g 15.4 g 2.2 g
8 火	○	むき入りわかめごはん やししゃも キャベツのおかかあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう 炊き込みわかめ ししゃも かつおぶし ぶたにく こうや豆腐	米 おおむぎ さとう あぶら つきこんにやく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ししいたけ さやいんげん	529 kcal 25.1 g 12.9 g 2.5 g
9 水	○	◇重陽の節句◇ ごはん とりのみそこそうじやき 菊花あえ すましじる 	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐	米 あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん キャベツ もやし 菊のり えのきだけ ねぎ	525 kcal 23.5 g 18.7 g 2.0 g
10 木	○	スパゲティベスカトーレ 海藻サラダ 町田産ブルーベリーのケーキ 	ぎゅうにゅう ベーコン いか あさり わかめ 豆腐	オリーブオイル スパゲティ こんにやく さとう こまあぶら 米粉 パター	にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ きゅうり にんじん もやし ブルーベリー	574 kcal 22.4 g 18.1 g 2.1 g
11 金	ジョ ア	コロコロ野菜のガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃがあげカレー風味 	ジョア (マスカット) とりにく わかめ ツナ	米 あぶら さつまいも かたくりこ オリーブオイル さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ れんこん 黄パプリカ 赤パプリカ えだまめ にんじん キャベツ こまつな レモン果汁	583 kcal 22.6 g 15.1 g 1.6 g
14 月	○	ごはん さばのカレーやき 切干大根のサラダ 根菜のみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく 豆腐 みそ	米 さとう こまあぶら あぶら	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん こまつな れんこん しめじ だいこん	608 kcal 26.6 g 24.6 g 2.3 g
15 火	○	厚焼き卵 鹿児島県郷土料理 さつま汁 シャインマスカット 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ たまご みそ	米 米粒麦 あぶら さとう さつまいも	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ マスカット	546 kcal 24.4 g 18.7 g 2.5 g
16 水	○	～東京都の給食～ 八丈島メジマグロとたまねぎ丼 空心菜のちゅうかいため フルーツヨーグルト 	ぎゅうにゅう めじまぐろ とりにく ぶたにく ヨーグルト	米 あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン 赤ピーマン にんにく だけのこ もやし クウシンサイ みかん缶 黄桃缶 りんご缶 	590 kcal 28.8 g 15.2 g 1.7 g
17 木	○	丸パン 【小山田給食】手作りかぼちゃクロック キャベツのレモンサラダ やさしいスープ 	ぎゅうにゅう 白いんげんまめ ぶたにく とりにく レンズまめ	丸パン 乾燥マッシュポテト あぶら こむぎこ パンこ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン レモン果汁 たまねぎ だいこん もやし 	568 kcal 23.0 g 23.1 g 3.0 g
18 金	○	鮭ときこのごはん いそべあえ 豚汁 なし 	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ 刻みりの ぶたにく 豆腐 みそ	米 あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん しめじ まいたけ さやいんげん キャベツ もやし ごぼう だいこん こまつな なし	523 kcal 25.8 g 15.6 g 2.3 g
21 月		けいろうのひ				
22 火		こくみの休日				
23 水		しゅうぶん ひ 秋分の日				
24 木	○	焼豚チャーハン 大豆といりこのごまがらめ トック入りキムチスープ	ぎゅうにゅう 焼豚 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 あぶら こまあぶら さとう 白ごま トック かたくりこ	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ はくさい(キムチづけ) えのきだけ にら	567 kcal 26.9 g 18.1 g 2.6 g
25 金	○	～十五夜きゅうしゅく～ 白ごまタンタンうどん 満月団子 糸寒天のさっぱりあえ 	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆ミート ちくわ あぶらあげ みそ 豆腐 寒天	あぶら さとう 白すりこま 白ねりこま うどん 白玉粉 上新粉 かたくりこ こまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ かぼちゃ きゅうり	578 kcal 24.6 g 19.0 g 2.8 g
28 月	○	クッパ いかのヤンニョムだれ ナムル 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく たまご いか	米 あぶら こまあぶら さとう こんにやく	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい(キムチづけ) しょうが ほうれんそう こねぎ にんにく ねぎ もやし きゅうり こまつな	523 kcal 27.9 g 15.2 g 2.6 g
29 火	○	れんこんそぼろのまぜごはん 小松菜のからしあえ 大根のみそしる ぶどう (巨峰)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 生揚げ みそ	米 あぶら さとう	ごぼう れんこん ししいたけ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ ねぎ 巨峰	525 kcal 21.8 g 15.9 g 2.6 g
30 水	○	ごはん カツオのごまがらめ うめあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ みそ	米 かたくりこ 小麦粉 あぶら さとう 白ごま じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり うめ とうがん にんじん しめじ ねぎ	554 kcal 30.1 g 17.5 g 2.5 g

※学校行事や食材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。
※食物アレルギーについて、9月は梨・ぶどう・などが給食に出ます。
給食で初めて食べる食材がないように、ご協力をお願いいたします。

♪太字の食材は、地場農作物を使用する予定です。

