



9月 こんだてひょう

2024年9月2日
町田市立図師小学校

図師小学校

日	主食	牛乳	新学期 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	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3火	α化米ごはん まち☆ベジカレー	○	手作り福神漬け 冷凍みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも さとう,こめこ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ にんじん,なす,きゅうり だいこん,れんこん,冷凍みかん	558 kcal 16.8 g 14.3 g 2.1 g	
4水	セルフ マッシュポテト サンド	○	ミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく ベーコン,ひよこまめ	コッパン,じゃがいも,あぶら マカロニ,さとう	たまねぎ,セロリー,たまねぎ にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン	555 kcal 22.3 g 19.5 g 2.8 g	
5木	ピビンバ	○	シュガービーンズ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ いりだいす,きなこ	こめ,ごまあぶら,さとう あぶら,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,にんじん もやし,こまつな,にら	570 kcal 25.5 g 19.7 g 2.3 g	
6金	ごはん	○	とり肉のスタミナ焼き 空心菜のいためもの 豆乳仕立てのまろやか味噌汁	ぎゅうにゅう,とりにく,わかめ ぶたにく,こんぶ,あぶらあげ 白みそ,豆乳	こめ,さとう,ごまあぶら さとう,さつまいも	にんにく,ねぎ,にんじん,コーン クワンサイ,もやし しいたけ,はくさい,えのきたけ	547 kcal 24.8 g 14.0 g 2.3 g	
9月	ごはん	○	さわらのねぎみそ焼き 菊花和え かき玉汁	ぎゅうにゅう,さわら 赤みそ,とうふ,たまご	こめ,さとう,あぶら,かたくりこ	しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん こまつな,菊のり たまねぎ,ほうれんそう	545 kcal 26.9 g 17.9 g 2.3 g	
10火	スパゲティミートソース	ジョア	青大豆とひじきのサラダ 大学芋	ジョア(ブレン),ぶたにく 大豆ミート,ひじき,あおだいす	スパゲッティ,オリーブオイル あぶら,さとう,パン粉,さつまいも 水あめ,黒ごま	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ にんじん,マッシュルーム トマト,パセリ,きゅうり,キャベツ	634 kcal 22.8 g 15.8 g 2.0 g	
11水	ブルコギ丼	○	わかめスープ ひみつりのりごせりー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,赤みそ とうふ,わかめ,寒天	こめ,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん もやし,にら,ねぎ りんごジュース,とうがん	554 kcal 21.1 g 16.8 g 2.3 g	
12木	七穀米ごはん	○	さばのカレーやき 磯香あえ 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう,さば のり,こんぶ,とうふ,たまご	こめ,七穀米,さとう	しょうが,こまつな,にんじん,もやし とうがん,たまねぎ,えのきたけ	530 kcal 27.0 g 17.5 g 2.0 g	
13金	きつねうどん	○	おつきみだんご くろみつソースかけ 豆とざっくこいり みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,きなこ,白みそ	うどん,あぶら,さとう,白玉粉 上新粉,黒砂糖,ごまあぶら	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン,もやし	550 kcal 22.8 g 21.6 g 2.3 g	
16月	けいろうのひ							
17火	ふりかえきゅうぎょうび							
18水	コーンとチキンの いろどりピラフ	○	魚のチリソース 秋ナスのスパイススープ	ぎゅうにゅう,とりにく,たら ベーコン,レンズまめ	こめ,あぶら,豆乳バター こむぎ,かたくりこ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,コーン さやいんげん,しょうが,ねぎ,セロリ なす,キャベツ,トマト	552 kcal 24.7 g 17.4 g 2.6 g	
19木	焼き鳥丼	○	五目スープ なし	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,さとう,かたくりこ あぶら,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし,こまつな,なし	563 kcal 25.5 g 15.0 g 2.3 g	
20金	2色おはぎ	○	いかの松笠煮 スタミナキャベツ 豚汁	ぎゅうにゅう,きなこ,あずき,いか ぶたにく,あぶらあげ とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,もち米,さとう 赤ざらめ,ごまあぶら あぶら,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんにく ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	561 kcal 29.3 g 13.5 g 2.6 g	
23月	しゅうじゅん ひ 秋の日のふりかえきゅうじつ							
24火	マーボー丼	○	やさいのピリからあえ ウキウキフルーツパンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく 赤みそ,とうふ	こめ,さとう,かたくりこ ごまあぶら,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,しいたけ にんじん,にら,ねぎ,だいこん,キャベツ きゅうり,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	580 kcal 20.8 g 16.9 g 1.8 g	
25水	ビスキュイパン	○	コールスローサラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう,たまご とりにく,だいす	丸パンバター,さとう こむぎ,あぶら,豆乳バター じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,たまねぎ,パセリ	616 kcal 23.4 g 29.0 g 2.2 g	
26木	秋の味覚の栗ごはん	○	やしししゃも きりほしだいこんいりサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,ししゃも,とうふ	こめ,もち米,くり,あぶら,さとう さとう,じゃがいも	にんじん,ぶなしめじ,だいこん きゅうり,ごぼう,ねぎ	539 kcal 25.0 g 16.1 g 2.4 g	
27金	ごはん	○	タットリタン いりこのごまからめ きゅうりのスタミナ漬け ブルー	ぎゅうにゅう,とりにく なまあげ,いりこ,いり大豆	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,白いりごま,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ さやいんげん,きゅうり,生ブルー	593 kcal 23.9 g 16.4 g 2.0 g	
30月	さんまごはん	○	ごま和え すまし汁 なし	ぎゅうにゅう,さんま とうふ,わかめ	こめ,かたくりこ,あぶら さとう,すりごま	しょうが,にんじん,もやし,こまつな えのきたけ,しいたけ,ねぎ,なし	550 kcal 19.4 g 21.0 g 2.5 g	

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※今月は、ブルーベリーや梨などの果物が出ます。食物アレルギーの観点から、給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べてみるようご協力をお願いいたします。アレルギーや給食については栄養士までご相談ください。

9月分の給食費引き落とし 9月30日(月)

前日までにご確認をお願いいたします。一食単価×給食予定回数によって給食費が算出できます。給食予定回数に変更があった場合の精算は年度末に行われます。

一食単価(保護者負担額)
低学年(1,2年生) 23.0円 中学年(3,4年生) 24.5円 高学年(5,6年生) 26.5円

2色おはぎ

おはぎは、彼岸の時期にご先祖様にお供えするものとして作られてきました。春は牡丹の花がさくのでぼたもちと呼ばれ、秋は萩の花に見立てておはぎと呼ばれ作られてきました。9月20日に、きなことあずき(つぶあん)の2色にして小豆の名産地京都の伝統的な郷土料理「おはぎ」を作ります。