

9月

よていにこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 飲料 | 材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） | | | エネルギー たんぱく質 | ひとくちメモ |
|----|----|-------------|----|----------------------------|---------------------|--------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 赤の仲間・ 血や肉になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | | |
| 3 | 火 | スパイシートマトライス | 牛乳 | 七分づき米、バター、サラダ油、三温糖、コーンスターチ | 豚ひき肉 | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、トマト、トマト缶、ダイス | 570 kcal | <p>3日 2学期給食スタート！ 2学期初日の給食は夏野菜のトマトをたっぷり使った献立です。今学期もどうぞよろしくお願ひいたします。</p> <p>9日 野菜と菊のおひたし 9月9日は「重陽の節句」です。菊にちなんだ行事で、菊の節句とも言われます。菊の花を眺めたり、料理に使ったりして、健康や長生きを願ひます。 給食では菊を野菜と一緒にひたしにします。</p> <p>11日 ガルバンゾーカレー ガルバンゾーは、スペイン語でひよこ豆のことです。ひよこ豆で作ったカレーは「チャナマサラ」ともよばれ、肉を食べない人に人気です。 給食では、栄養バランスや食べやすさを考え、豚ひき肉も入ったカレーにしています。ナンにつけて食べてください。 デザートは旬の梨です♪</p> <p>13日 キャラメルケーキ 砂糖と水、生クリームで作ったキャラメルをケーキの生地に合わせて焼きます。栗の甘露煮入りです。</p> |
| | | ごぼうサラダ | | マヨネーズ、砂糖、白いりごま | | ごぼう、きゅうり、キャベツ | 18.8 g | |
| | | 冷凍みかん | | | | みかん | | |
| 4 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 575 kcal | |
| | | 焼きししゃも | | | ししゃも | | 25.0 g | |
| | | 生揚げの四川風 | | サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油 | 豚かた小間、生揚げ | にんにく、にんじん、だけのご水煮はくさい、たまねぎ、きくらげ、干し椎茸 | | |
| | | 中華のりごまサラダ | | 白いりごま、ごま油、三温糖 | きざみのり | だいこん、きゅうり、もやし | | |
| 5 | 木 | 豚丼 | 牛乳 | 七分づき米、サラダ油、しらたき、三温糖 | 豚もも小間 | しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、たまねぎ、干し椎茸、いんげん | 594 kcal | |
| | | キャベツの味噌汁 | | こんにゃく | 油揚げ、白みそ、赤みそ | キャベツ、ながねぎ、にんじん、だいこん | 26.8 g | |
| | | じゃこサラダ | | サラダ油 | ちりめんじゃこ | キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ | | |
| 6 | 金 | たらこフランス | 牛乳 | ワタメ、ソフトマーガリン | たらこ | にんにく | 565 kcal | |
| | | コーンチャウダー | | サラダ油、じゃがいも、バター、コーンスターチ | 鶏もも小間、牛乳、いんげんまめピューレ | たまねぎ、にんじん、ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、パセリ | 20.0 g | |
| | | ツナサラダ | | サラダ油 | ツナ | キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、たまねぎ | | |
| | | 冷凍もも | | | | もも | | |
| 9 | 月 | こぎつねご飯 | 牛乳 | 七分づき米、砂糖、白いりごま、三温糖 | 油揚げ | | 627 kcal | |
| | | 鯖の文化干し | | | さばの文化干し | | 26.8 g | |
| | | 沢煮椀 | | 糸こんにゃく | 豚かた小間、豆腐 | ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ながねぎ、だけのご水煮 | | |
| | | 野菜と菊のおひたし | | 三温糖 | 糸けずり節 | キャベツ、こまつな、菊 | | |
| 10 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 565 kcal | |
| | | いかのチリソース | | でん粉、サラダ油、砂糖 | いか | にんにく、しょうが | 24.4 g | |
| | | スープワンタン | | サラダ油、ワンタンの皮 | 豚かた | だけのご水煮、にんじん、もやし、きくらげ、ながねぎ、こまつな | | |
| | | こんにゃくサラダ | | サラダこんにゃく、ごま油、サラダ油 | ツナ | こまつな、きゅうり、たまねぎ | | |
| 11 | 水 | ナン | 牛乳 | ナン | | | 568 kcal | |
| | | ガルバンゾーカレー | | サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター | 豚ひき肉、ひよこまめ | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん | 26.2 g | |
| | | シーフードサラダ | | サラダ油、三温糖 | いか、えび | キャベツ、きゅうり、たまねぎ | | |
| | | 梨 | | | | なし | | |
| 12 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 596 kcal | |
| | | あじのカレー揚げ | | でん粉、油（ひまわり） | あじ | | 27.1 g | |
| | | けんちん汁 | | じゃがいも、こんにゃく | 豆腐、油揚げ | ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん | | |
| | | アーモンドあえ | | 砂糖、アーモンド | | こまつな、キャベツ、もやし | | |
| 13 | 金 | スパゲティボンゴレ | 牛乳 | スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、バター、砂糖 | ベーコン、むきえび、いか、あさり | にんにく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ | 641 kcal | |
| | | イタリアンサラダ | | サラダ油、砂糖 | | キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんにく | 26.5 g | |
| | | キャラメルケーキ | | 小麦粉、無塩バター、砂糖、グラニュー糖、くりの甘露煮 | 牛乳、液卵、生クリーム | | | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | 飲料 | 材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） | | | エネルギー たんぱく質 | ひとくちメモ |
|----|----|---------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 赤の仲間・ 血や肉になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | | |
| 17 | 火 | きのこうどん | 牛乳 | うどん | 鶏もも、油揚げ | にんじん、干し椎茸、しめじ、まいたけ、な がねぎ、こまつな | 563 kcal | 17日 十五夜 十五夜は、1年のうちで 最も月がきれいに見える とされている日で、お月 見をする習わしがありま す。十五夜は「中秋の名 月」と呼ばれたり、芋の 収穫期であるため「芋名 月」と呼ばれたりもしま す。 十五夜にちなんで、給食 室でお団子を作ります。 当日はきれいな月が見れ ると良いですね。 |
| | | 茹で豚のごまドレッシング | | サラダ油、三温糖、練りゴマ | 豚もも | キャベツ、もやし、きゅうり | 24.1 g | |
| | | お月見だんご | | 上新粉、白玉粉、砂糖、でん粉 | 豆腐 | | | |
| 18 | 水 | ガーリックバターライス | (マスコ アップ) | 七分づき米、バター | | にんにく、ホールコーン(缶) | 556 kcal | |
| | | ほうれん草のキッシュ風 | | サラダ油 | 液卵、生クリーム、ハム、チーズ | たまねぎ、ほうれんそう | 21.3 g | |
| | | ポテトポタージュ | | じゃがいも、サラダ油、バター | いんげんまめピューレ、牛乳、 生クリーム | たまねぎ、パセリ | | |
| 19 | 木 | さつまいもごはん | 牛乳 | 七分づき米、油(ひまわり)、 さつまいも、黒いりごま | | | 602 kcal | |
| | | 鶏の照り焼き | | 砂糖 | 鶏もも | しょうが | 25.2 g | |
| | | かんぴょう汁 | | じゃがいも | 豆腐、白みそ、赤みそ | ながねぎ、こまつな、ごぼう、 かんぴょう | | |
| | | ゴマ酢和え | | 三温糖、白すりごま | | ほうれんそう、もやし、きゅう り | | |
| 20 | 金 | 萩ごはん | 牛乳 | 七分づき米 | | ゆかり粉、むき枝豆(冷) | 596 kcal | |
| | | 鶏の唐揚げ | | でん粉、油 | 鶏もも | しょうが | 26.7 g | |
| | | 豆乳けんちん汁 | | ごま油、じゃがいも、こんにゃ く | 生揚げ、豆乳 | ごぼう、だいこん、にんじん、 なごねぎ | | |
| | | しらすあえ | | 砂糖 | しらす干し | こまつな、もやし、きゅうり | | |
| 24 | 火 | キムチチャーハン | 牛乳 | 七分づき米、砂糖、ごま油、サラ ダ油 | 豚もも小間、液卵 | 白菜キムチ、にんじん、なごね ぎ | 588 kcal | |
| | | トックスープ | | もち | 鶏もも小間 | にんじん、だいこん、えのきた け、チンゲン菜 | 22.4 g | |
| | | バンサンスー | | 春雨、サラダ油、ごま油、★白 いりごま | ハム | きゅうり、キャベツ、たまね ぎ | | |
| 25 | 水 | チャプチェ丼 | 牛乳 | 七分づき米、サラダ油、砂糖、春 雨、ごま油 | 豚かた小間、むきえび | しょうが、にんにく、たけのこ、水 煮、にんじん、たまねぎ、きくら げ、白菜キムチ、にら | 571 kcal | |
| | | わかめと卵のスープ | | ごま油 | 生わかめ、豆腐、液卵 | たまねぎ、えのきたけ、万能 ねぎ | 23.0 g | |
| | | ぶどう | | | | 巨峰 | | |
| 26 | 木 | ホットロールサンド | 牛乳 | 食パン | チーズ、ハム | | 566 kcal | |
| | | コーンクリームスープ | | サラダ油、コーンスターチ | 鶏もも小間、いんげんまめピ ューレ、牛乳、生クリーム | たまねぎ、にんじん、マッシュ ルームゆで、ホールコーン(缶) 、クリームコーン(缶)、パセリ | 25.5 g | |
| | | じゃがいもと金時豆のサラダ | | じゃがいも、マヨネーズ | 金時豆 | きゅうり、にんじん、たまね ぎ | | |
| | | 冷凍みかん | | | | みかん | | |
| 27 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 620 kcal | |
| | | 太刀魚の塩焼き | | | たちうお | | 24.6 g | |
| | | じゃがいものそばろ煮 | | じゃがいも、しらたき、サラダ 油、三温糖 | 豚ひき肉 | にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 いんげん | | |
| | | 茎わかめのごま風味 | | ごま油、サラダ油、白いりごま | くきわかめ | もやし、キャベツ | | |
| 30 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 七分づき米 | | | 589 kcal | |
| | | 鮭のみそチーズ焼き | | | さけ、赤みそ、チーズ | たまねぎ | 30.2 g | |
| | | 生揚げのみそ汁 | | こんにゃく | 生揚げ、白みそ、赤みそ | たまねぎ、にんじん、なごね ぎ、だいこん | | |
| | | 野菜のごまあえ | | 三温糖、白すりごま | | こまつな、もやし | | |
| | | 梨 | | | | なし | | |

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。
 ※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。