



# 9がつ こんだてひょう



(小学校18回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
3火	ぶたキムチどん ピーンいため なし	○		こめ おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶん ピーン	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい もやし あおピーマン なし	612 23.4	3日(火) <u>ピーンいため</u> ピーンは、おこめがげんりょうのちゅうごく はっしょうのめんです。ピーンはかんじて 「米粉」とかきます。
4水	カレーピラフ さけのさざれやき こんにやくいりサラダ(ドレッシング) パスタスープ	ぎゅうにゅう		こめ あぶら マヨネーズ パンこ こんにやく さとう マカロニ じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン あおピーマン キャベツ きゅうり	617 25.8	4日(水) <u>さけのさざれやき</u> 「さざれ」とは、「ちいさい、こまかい」という みです。こまかいパンをつけてやくりょうり なのでさざれやきといひます。
5木	ごはん いかのかりんとうあげ ごもくまめ キャベツともやしのみそしる	○		こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう いか とりにつくだいず あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ もやし こねぎ	600 26.4	5日(木) <u>いかのかりんとうあげ</u> あげたイカに、あまじょっぱいタレをかけた りょうりで、ごはんとはよくあひます。
6金	ごはん ぶたにくとこんさいのみそに きつあえ ねぎととうふのすましじる	○		こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん きくこまつな もやし ねぎ	546 23.4	6日(金) <u>【ちょうようのせつくこんだて】</u> 9月9日はちょうようのせつくです。「きくの せつく」ともよばれるぎょうじです。きくのはな に、おさけをひたしてのんで、ながいきをお いのりするふうしゅうがあります。
9月	ココアあげパン ツナポテト レタスとたまごのスープ れいとうみかん	○		パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ たまご とりにつくだいず	たまねぎ パセリ レタス にんじん みかん	606 21.9	9日(月) <u>レタスとたまごのスープ</u> サラダとしてたべることがおいしいレタスです が、いためものやなべ、スープなどにすると、 あまみがまし、かさがへるのでたくさんた べられます。
10火	ごはん(おかかふりかけ) ししゃもフライ(2)(ソース) きゅうりのピリッとづけ ごまじる	○		こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも	きゅうり にんじん キャベツ ねぎ もやし しいたけ	641 24.5	
11水	ナスとトマトのスパゲティ コーンいりサラダ(ドレッシング) れいとうパイ	○		スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト なす マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン パイナップル	621 23.5	11日(水) <u>なすとトマトのスパゲティ</u> 9月ごろにとれるなすは「あきなす」とよば れます。あきなすは、かわがやわらかいです。 また、かにくには、すいぶんがおおく、あま みがあるとされています。
12木	ごはん ちくわのいそべあげ(2) くきわかめとこんにやくいため きりぼしだいこんのみそしる	○		こめ こむぎこ あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり くきわかめ あぶらあげ なまあげ	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ	625 23.9	12日(木) <u>きりぼしだいこんのみそしる</u> きりぼしだいこんは、だいこんをほそくきり、 ほしてかんそうさせたものです。たいようの ひかりをあびることであまみがまし、シャキ シャキとしたしょっかんになります。
13金	ごはん にくどうふ ほうれんそうともやしのおひたし(しょうゆ) じゃがいもとわかめのみそしる	○		こめ しらたき さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう もやし ねぎ	540 22.2	
17火	チキンカレーライス だいこんサラダ(ドレッシング) てづくりミルクゼリー	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	とりにつくだいず ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり	643 21.7	17日(火) <u>チキンカレーライス</u> きゅうりよくのカレーは、ルーもてづくりして います。きゅうりよくのカレーは、カレーこ、 こむぎこ、あぶら、バターでつくります。
18水	ごはん あつあげのごまだれかけ ひじきのきんぴら はくさいとえのきのみそしる	○		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう なまあげ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ こねぎ	655 23.3	18日(水) <u>あつあげのごまだれかけ</u> あつあげは、とうふをあぶらであげたたべ ものです。とうふをうすくきつてあげるとあぶ らあげ、あつめにきつてあげるとあつあげに なります。
19木	さつまいもごはん さばのこみやき だいこんとこまつなのみそしる しらたまだんごみたらしあん(3)	○		こめ さつまいも ごま さとう あぶら しらたまだんご でんぶん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	ねぎ だいこん こまつな にんじん	640 23.6	19日(木) <u>【じゅうごやこんだて】</u> 9月19日はじゅうごやです。あきのしゅうかく をいわってすすきをかざり、だんごやいもな どをおそえして、つきをながめるぎょうじで す。
20金	ごはん ジャンボシューマイ きくらげとこんにやくのソテー ぶたともやしのスープ	○		こめ あぶら でんぶん こむぎこ しゅうまいのかわ こんにやく はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ きくらげ にんじん もやし こねぎ	591 23.4	20日(金) <u>ジャンボシューマイ</u> シューマイは、ちゅうかりょうりてんしんの ひとつです。てんしんとは、ひとくちでたべ られるしよくのことをいひます。ごまだんご やぎょうざもてんしんです。
24火	わかめごはん とりのからあげ(2) キャベツとにんじんのおひたし(しょうゆ) かきたまじる	○		こめ でんぶん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにつくだいず かつおぶし たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	620 23.9	
25水	ごまみそうどん もやしのわふうサラダ(ドレッシング) いもち	○		うどん ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	602 24.2	25日(水) <u>いもち</u> ほっかいどうのきょうりょうりです。ほっか いどうをだひょうするのうさくもつ、じゃ がいもをつかてつくります。きゅうりよくセ ンターでてづくりします。
26木	ごはん いわしのかばやき きゅうりのうめしょうゆ おくとまじる	○		こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	きゅうり うめ ごぼう にんじん しめじ ねぎ	596 22.7	26日(木) <u>いわしのかばやき</u> いわしは、カルシウムがおおく、またカルシ ウムのきゅうりょうりたすけてくれるビタミンD もおおいです。カルシウムは、ほねやはをつ くるのにひつようなえいようです。
27金	ハヤシライス やさしいコーンソテー ヨーグルト	○		こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ コーン	678 23.1	27日(金) <u>ハヤシライス</u> ぎゅうにくやたまねぎをトマトあじのソースや あかワインでて、ごはんにかけたりょうり です。きゅうりよくではぎゅうにくのかわり にぶたにくをつけています。
30月 水川小 のみ	とうにゅうフレンチトースト マカロニサラダ ポークビーフズ れいとうみかん	○		パン さとう マカロニ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト みかん	627 22.5	30日(月) <u>とうにゅうフレンチトースト</u> しよくパンを、とうにゅうとさとうときなこをま げたものにひたしてから、オープンでやきあ げてつくります。

◎ 8月の引き落としは9月2日月曜日・9月の引き落としは9月30日月曜日です 口座残高のご確認をよろしくお願ひいたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)