発行日　令和5年7月18日（火）

9月のこんだて

※都合により献立内容を変更する場合があります。

※【3年生･3-10】12日(火)～14日(木)修学旅行のため給食はありません。

※12日(火)は4年ぶりの試食会です。給食で人気の献立を用意してお待ちしております。

					金	土
					9/1	9/2
					(2学期給食開始)	
					スパイシーチキンカレー	
					牛乳	
					オニオンドレッシングサラダ	

9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
	キムチチャーハン	ごはん	セルフフィッシュサンド	さつまいもごはん	ジャンバラヤ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	じゃがいもの揚げチヂミ	鶏肉の照り焼き	野菜のポトフ	あんかけ玉子焼き	じゃが芋のハニーサラダ	
	具だくさん春雨スープ	ぽん酢和え		けんちん汁	豆と野菜のトマトスープ	
		はっと汁				

9/10	9/11	9/12 ★	9/13 ★	9/14 ★	9/15	9/16
	ごはん	（3年生・3年10組は修学旅行です）			ごはん	
	牛乳				牛乳	
	卵入りつくね蒸し	★ジャージャー麺	ごはん	ターメリックライス	豆腐の肉味噌焼き	
	野菜としめじのソテー	牛乳	牛乳	牛乳	小松菜のごまあえ	
	キャベツのみそ汁	海鮮春巻き（えび・ほたて）	生揚げと野菜のうま煮	ポークストロガノフ	いなか汁	
		フルーツポンチ	かきたま汁	イタリアンサラダ		

9/17	9/18 敬老の日	9/19 ★	9/20	9/21 ★	9/22 ★	9/23
		（小中連携献立）	きんぴらごはん	ごはん	鶏ねぎごぼう丼	
		※大泉東小の献立です	牛乳	牛乳	牛乳	
		大泉東小のなすとツナの	みそポテト	四川豆腐	卵入りトックスープ	
		トマトスパゲッティ	ごま汁	ワンタンサラダ（中華）		
		牛乳				
		大泉東小の				
		コールスローサラダ				
		梨				

9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
	ごはん	ごはん	ごはん	ガーリックトースト	中秋の名月	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お月見献立です	
	白身魚の紅葉焼き	チキンカツのおろしソース	骨太ふりかけ	シーザーサラダ	菊花寿司	
	白菜漬けゆず風味	そくせきづけ	キャベツの甘みそ和え	米粉のチャウダー	牛乳	
	おきりこみ	打ち豆汁	肉豆腐		野菜のごまあえ	
					いもっこ汁	
					お月見団子（黒みつ）	

※2学期は9月1日より給食がありますので、献立表は7月に発行させていただきました。食育だよりは9月発行予定です。

令和5年 9月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
1	金	スパイシーチキンカレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	○	鶏肉 レンズまめ	ヨーグルト 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 緑豆もやし コーン缶	精白米 じゃがいも 米粉 上白糖	米ぬか油	緑黄色野菜
4	月	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	○	豚肉 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン にら 葉ねぎ	にんにく たまねぎ キムチ キャベツ ねぎ 緑豆もやし 干ししいたけ	精白米 上白糖 じゃがいも 上新粉 でん粉 はるさめ	米ぬか油 ごま油 揚げ油 ごま	乳製品
5	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ぽん酢和え はっと汁	○	油揚げ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ゆず果汁 だいこん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	精白米 上白糖 薄力粉		魚介類
6	水	セルフフィッシュサンド 牛乳 野菜のポトフ	○	まかじき ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ にんにく たまねぎ	丸パン でん粉 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ（卵なし） 米ぬか油	緑黄色野菜
7	木	さつまいもごはん 牛乳 あんかけ玉子焼き けんちん汁	○	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	精白米 さつまいも 上白糖 でん粉 こんにゃく さといも	ごま（黒） 米ぬか油	果物類
8	金	ジャンバラヤ 牛乳じゃが芋のハニーサラダ 豆と野菜のトマトスープ	○	鶏肉 ウインナー 黄だいず	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト こまつな	にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	精白米 じゃがいも はちみつ	有塩バター 米ぬか油　揚げ油	魚介類
11	月	ごはん 牛乳 卵入りつくね蒸し 野菜としめじのソテー キャベツのみそ汁	○	豚肉 鶏卵 赤みそ うずら卵 ベーコン 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ コーン缶 干ししいたけ ぶなしめじ キャベツ	精白米 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 米ぬか油 有塩バター	緑黄色野菜
12	火	ジャージャー麺 牛乳 海鮮春巻き（えび・ほたて） フルーツポンチ	○	豚肉 赤みそ しばえび ほたてがい（水煮）鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 緑豆もやし きゅうり ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	むし中華めん油付き 三温糖 でん粉 上白糖 春巻きの皮 はるさめ	米ぬか油 ごま油 揚げ油	緑黄色野菜
13	水	ごはん 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 かきたま汁	○	鶏肉 黄だいず 生揚げ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 干ししいたけ たけのこ だいこん ねぎ	精白米 じゃがいも 上白糖 でん粉	米ぬか油	肉類
14	木	ターメリックライス 牛乳 ポークストロガノフ イタリアンサラダ	○	黄だいず 豚肉 レンズまめ	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん トマト缶 赤ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ	精白米 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター オリーブ油	魚介類
15	金	ごはん 牛乳 豆腐の肉味噌焼き 小松菜のごまあえ いなか汁	○	押し豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ ごぼう ぶなしめじ 緑豆もやし ほんしめじ だいこん ごぼう	精白米 上白糖 三温糖 さといも	米ぬか油 練りごま ごま	卵
19	火	大泉東小のなすとツナのトマトスパゲッティ 牛乳 大泉東小のコールスローサラダ 梨	○	ツナ	パルメザンチーズ 牛乳	パセリ トマトピューレ トマト缶詰	なす にんにく たまねぎ キャベツ コーン缶 梨	スパゲティハーフ（卵なし）上白糖	オリーブ油 米ぬか油	小魚類
20	水	きんぴらごはん 牛乳 みそポテト ごま汁	○	豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	精白米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 ごま 揚げ油	卵
21	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 ワンタンサラダ（中華）	○	木綿豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ	精白米 三温糖 でん粉 こんにゃく 上白糖 ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油 揚げ油 ごま	藻類
22	金	鶏ねぎごぼう丼 牛乳 卵入りトックスープ	○	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん きょうな	しょうが ねぎ ごぼう にんにく 干ししいたけ たまねぎ だいこん	精白米 でん粉 薄力粉 三温糖 トックスライス	揚げ油 米ぬか油 ごま油	魚介類
25	月	ごはん 牛乳 白身魚の紅葉焼き 白菜漬けゆず風味 おきりこみ	○	たら 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい きゅうり ゆず だいこん 干ししいたけ ねぎ	精白米 さといも ほうとう	マヨネーズ（卵なし） 米ぬか油	肉類
26	火	ごはん 牛乳 チキンカツのおろしソース そくせきづけ 打ち豆汁	○	鶏肉 鶏卵 油揚げ 国産打ち豆 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	精白米 でん粉 薄力粉 パン粉（生/乾燥）三温糖 さといも	揚げ油 米ぬか油	きのこ類
27	水	ごはん 牛乳 骨太ふりかけ キャベツの甘みそ和え 肉豆腐	○	糸削り 白みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ 緑豆もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	精白米 上白糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも 車ふ	ごま ごま油 米ぬか油	緑黄色野菜
28	木	ガーリックトースト 牛乳 シーザーサラダ米粉のチャウダー	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 クリーム	パセリ 赤ピーマン にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン缶	食パン 上白糖 じゃがいも 米粉	有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	果物類
29	金	菊花寿司 牛乳 野菜のごまあえ いもっこ汁 お月見団子（黒みつ）	○	油揚げ 豚肉 焼き豆腐 きな粉	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな にんじん	干ししいたけ 菊のり はくさい ごぼう だいこん ねぎ	精白米上白糖 さといも こんにゃく 三温糖 冷凍白玉団子 黒砂糖	ごま 米ぬか油	淡色野菜

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C g	食物繊維 g	食塩 g
762	16	29.5	364	2.9	239	0.31	0.47	17	7.2	3.1