



9月献立表



令和4年

橋戸小学校

実施日 曜日	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
1 木	だいずいりドライカレー カラフルソテー パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず かんでん	ぎゅうにゅう ごめ オリーブあぶら ごめあぶら ごめこ さとう	ぎゅうにゅう ごめ オリーブあぶら ごめあぶら ごめこ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ ごまつな あかピーマン コーン パインアップルかんづめ		
2 金	わかめごはん にくじゃが ほうれんそうのじゃこあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ごめ しろごま ごめあぶら ごんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ごめ しろごま ごめあぶら ごんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし		
5 月	ごはん あつあげとねぎのそぼろに ごまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく わかめ しらすぼし	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース ごまつな えのきたけ		
6 火	なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう やさいのスープ	ぶたひきにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう とり	スパゲティ オリーブあぶら ごめあぶら さとう じゃがいも	スパゲティ オリーブあぶら ごめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ なす パセリ しょうが キャベツ ごまつな		
7 水	ごはん あつやきたまご みぞれじる ごもくきんびら	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご とうふ とり あぶらあげ さつまあげ	ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら ごんにやく しろごま	ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら ごんにやく しろごま	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん なめこ ごまつな ごぼう れんこん たけのこ		
8 木	ごはん さかなのてりやき やさいのごまあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう シルバー とり とうふ	ごめ さとう かたくりこ しろすりごま じゃがいも しらすたまご	ごめ さとう かたくりこ しろすりごま じゃがいも しらすたまご	しょうが キャベツ にんじん もやし ごまつな ほししいたけ だいこん ねぎ かぼちゃ		
9 金	ごはん きくかむし みそじる ちくわとやさいのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ちくわ かつおぶし みそ	ごめ ごめこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ ごめあぶら じゃがいも	ごめ ごめこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ ごめあぶら じゃがいも	ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごまつな ごぼう にんじん		
12 月	ごはん はたけのおにくみそマヨネーズ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう だいずミート みそ あぶらあげ とり	ごめ ごめこ ごめあぶら さとう マヨネーズ(卵なし)	ごめ ごめこ ごめあぶら さとう マヨネーズ(卵なし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごまつな ねぎ とうがん		
13 火	ミルクパン おまめのキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく クリーム たまご だいず レンズまめ チーズ とり	ミルクパン ごめあぶら さとう	ミルクパン ごめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン にんにく しょうが コーン ごまつな		
14 水	ごはん にくのしょうがいため やさいのいそあえ きりぼしだいこんとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ みそ	ごめ ごめあぶら かたくりこ じゃがいも	ごめ ごめあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん もやし ごまつな きりぼしだいこん ねぎ		
15 木	ごはん ししやものなんぶやき やさいのゆかりいため かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ みそ	ごめ ごめこ しろごま くろごま ごめあぶら	ごめ ごめこ しろごま くろごま ごめあぶら	キャベツ にんじん ごまつな だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ		
16 金	ブルコギどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とり	ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	たまねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが にんにく ほししいたけ ごまつな		
19 月							
20 火	ごはん とりにくとりやき もやしのおかあえ さつま汁	ぎゅうにゅう とり かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ごめ さとう ごめあぶら ごんにやく さつまいも	ごめ さとう ごめあぶら ごんにやく さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ		
21 水	ごはん にくととうがのみそいため けんちんじる	ぎゅうにゅう とり みそ とうふ あぶらあげ	ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら ごんにやく じゃがいも	ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら ごんにやく じゃがいも	にんじん だいこん とうがん ごぼう ねぎ		
22 木	ごもくあんかけやきそば ちんげんさいとしめじのスープ くだもの	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とり とうふ	ごめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	ごめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし ねぎ しめじ チンゲンサイ くだもの		
23 金							
26 月	ごはん かぼちゃのにくやさいに やさいのからしふうみあえ	ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ かつおぶし ぶたにく	ごめ しろごま さとう ごめあぶら ごまあぶら	ごめ しろごま さとう ごめあぶら ごまあぶら	しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし ごまつな		
27 火	きなこトースト とりくのポトフ レンドリツカガのツナサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とり ウインナー だいず まぐろかんづめ	しょくパン マーガリン さとう グラニューとう ごめあぶら じゃがいも	しょくパン マーガリン さとう グラニューとう ごめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな きゅうり レモン		
28 水	ごはん さばのたつたあげ やさいのあますあえ かきたまきのこじる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	ごめ ごめこ さとう ごめあぶら かたくりこ	ごめ ごめこ さとう ごめあぶら かたくりこ	しょうが はくさい にんじん きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ ごまつな		
29 木	チャーハン トックスープ ゆうやけゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ かんてん	ごめ ごめあぶら ごまあぶら トック しろごま さとう	ごめ ごめあぶら ごまあぶら トック しろごま さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな にんにく しょうが ほししいたけ もやし チンゲンサイ オレンジジュース		
30 金	ごまとあおりのごはん じゃがいもとごおりとうふのうまに からしあえ	あおりの ぎゅうにゅう ぶたにく ころやとうふ	ごめ もちごめ しろごま ごめあぶら さとう じゃがいも	ごめ もちごめ しろごま ごめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ごまつな		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	576	17.2	29.9	2.5	342	91	2.4	245	0.30	0.45	15	5.9

十五夜と行事後

十五夜とは音の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。【中秋の名月】ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などを供え、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。露や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともい、里いもをお供えしたり、「さぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

7月使用野菜の産地					
にんにく/青森	しょうが/高知	にんじん/青森	さやいんげん/千葉	セロリ/長野	
もやし/栃木	ごぼう/青森	だいこん/千葉	ななめき/栃木	とうがん/愛知	
ほうれんそう/群馬	しめじ/長野	えのきたけ/長野	チンゲンサイ/千葉	にら/栃木	
はくさい/茨城	みかん/神川	ごまつな/埼玉	練馬高橋区(芹澤農園)		
きゅうり/練馬区(芹澤農園)			たまねぎ/練馬区(芹澤農園)		
じゃがいも/練馬区(芹澤農園)					



生活リズムを整える、健康・幸福・夢ごめん

健康・幸福・夢ごめん