

令和6年度
9月こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	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	こんだて メモ
3 火	五目ごはん(防災食)		牛乳	アルファ化米		にんじん, タケノコ, ゴボウ, シイタケ	2学期 給食スタート 9/1防災の日に ちなみ、市で 保管している 防災食を提供 します。
	鯖の文化干し				さば		
	豚汁			油, じゃがいも, こんにゃく	ぶた肉, 豆腐, みそ	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ	
	果物(梨)					なし	
4 水	バターライス		牛乳	七分づき米, バター		パセリ	いかに血液を 作るのを助けて くれるビタミン B12や、体を元 気にしてくれる タウリンが含ま れています。
	いかのパーベキューソース			砂糖	いか	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, りんご	
	ミネストローネ			油, じゃがいも, 三温糖	ベーコン, ひよこ豆	ニンニク, マッシュルーム, 玉ねぎ, キャベツ, トマト	
5 木	麻婆麺		牛乳	中華めん, 油, 砂糖, でん粉	ぶた肉, 豆腐, みそ	ニンニク, ショウガ, シイタケ, タケノコ, にんじん, 長ねぎ	豚レバーには 成長期に必要な 鉄分が多く 含まれていま す。じゃがいも と一緒にかりん 揚げにしま す。
	レバーとポテトのかりん揚げ			でん粉, じゃがいも, 油, ごま, 三温糖	ぶたレバー	ショウガ	
	ナムル			油, 砂糖		もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
6 金	焼きとり丼		牛乳	七分づき米, 三温糖, でん粉, ごま	とり肉	長ねぎ, 玉ねぎ	フルコギは韓国 のお店では、中央 が盛り上がった 鉄板で焼きなが ら食べるのが主 流です。韓国で も人気のある肉 料理のひとつ です。
	沢煮椀			じゃがいも, しらたき	豆腐	エノキ, にんじん, タケノコ, 長ねぎ	
	おかかあえ			砂糖	おかか	キャベツ, もやし, ほうれん草, きゅうり	
	果物(冷凍みかん)					みかん	
9 月	わかめごはん		牛乳	七分づき米, ごま	わかめ		呉汁の「呉」 は大豆をすり つぶしたもの をいいます。 大豆は秋から 冬にむけて旬 の食材です。
	ますの塩こうじ焼き			米こうじ	ます		
	呉汁			サラダ油	大豆, みそ	ゴボウ, にんじん, シイタケ, 大根, 長ねぎ	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも, 油, こんにゃく, 砂糖		にんじん	
10 火	高菜チャーハン		牛乳	七分づき米, 油	焼き豚, 卵	長ねぎ, 高菜漬, ニンニク	ヤンニョムは、 韓国の料理で 薬味や香辛料 を合わせた調 味料のことをい います。
	韓国風ヤンニョムチキン			でん粉, 油, 砂糖	とり肉	ニンニク	
	チンゲン菜スープ			油, ごま	豆腐	にんじん, シイタケ, チンゲン菜, 玉ねぎ, タケノコ	
	海藻中華あえ			油, 砂糖	海草ミックス	もやし, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	
11 水	カレーライス		牛乳	七分づき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	とり肉, いんげん豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん	アーモンドには 血液や血管を 守る不飽和脂 肪酸が多く含 まれています。
	ナッツサラダ			アーモンド, 油, 砂糖		キャベツ, ほうれん草, コーン, 玉ねぎ	
	フルーツヨーグルト			はちみつ	ヨーグルト	パイン, 桃, 甘夏みかん	
12 木	秋刀魚の蒲焼丼		牛乳	七分づき米, でん粉, 油, 三温糖, ごま	さんま	ショウガ	秋に旬を迎え る秋刀魚を蒲 焼風に作り、 ごはんにの せて食べま す。
	秋なすのみそ汁			油, じゃがいも	豆腐, みそ	ナス, 長ねぎ, にんじん, 大根	
	ツナあえ				ツナ	小松菜, キャベツ	
	果物(冷凍パイン)					パイン	
13 金	きなこ揚げパン		牛乳	パン, 砂糖, 油	きな粉		コンナムルは「豆 もやしのあえも の」という意味 です。豆もやし は成長期に必要 なアミノ酸がバ ランスよく含 まれています。
	スープワンタン			ワンタンの皮, 油	ぶた肉	にんじん, キャベツ, ニラ, キクラゲ, タケノコ, 長ねぎ	
	コンナムル			ごま, 油		きゅうり, 大豆もやし, もやし, ほうれん草, 玉ねぎ, ニンニク	
16 月	敬老の日						

※9月10日(火)は10月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	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	こんだて メモ
17 火	冷やしうどん		牛乳	うどん, ごま, 砂糖	とり肉, 油揚げ	シイタケ, 長ねぎ	今年は9月29日が十五夜です。それにちなんで給食では月見団子を作ります。
	こんにやくあえ			こんにやく, 油, 砂糖	ツナ	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	
	月見団子			上新粉, 白玉粉, 砂糖, でん粉	豆腐		
18 水	ウィンナーライス		牛乳	七分づき米, 油, バター	ウィンナー	ニンニク, 玉ねぎ, グリンピース, コーン	キッシュはフランスの家庭料理の一つです。卵と牛乳を合わせたものに野菜やチーズなどを加えオーブンで焼いて作ります。
	キャベツのキッシュ風			油	卵, 豆乳, ツナ, チーズ	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ	
	豆とABCパスタスープ			ABCパスタ, じゃがいも	ぶた肉, 大豆	玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, 小松菜	
	果物(冷凍パイ)					パイ	
19 木	ごはん		牛乳	七分づき米			ブルーには鉄分が含まれています。血液の流れをよくして貧血などの病気を予防してくれるはたらきがあります。
	魚と野菜の揚げ煮			でん粉, じゃがいも, 油, 三温糖	モウカザメ, うずら卵	ショウガ, 赤ピーマン, 玉ねぎ, ピーマン, シイタケ, 竹ノ, ヨン	
	糸寒天の中華あえ			油, 三温糖, ごま	糸寒天	キャベツ, きゅうり, もやし, 小松菜, 長ねぎ	
	果物(ブルー)					ブルー	
20 金	麦ごはん		牛乳	七分づき米, 麦			ゆうがおの未熟な果肉を細長くスライスして乾燥させたものをかんぴょうといいますが。
	赤魚の照り焼き			砂糖, でん粉	赤魚	ショウガ	
	かんぴょう汁			じゃがいも	豆腐, みそ	かんぴょう, ゴボウ, シイタケ, 長ねぎ, 小松菜	
	野菜のゴマ酢あえ			砂糖, ごま		ほうれん草, もやし, きゅうり, にんじん	
23 月	振替休業日						
24 火	秋の香りごはん		シブリン	七分づき米, さつまいも, 油, ごま	油揚げ	にんじん, シメジ, いんげん	秋に旬を迎えるさつまいも、きのこを使ってまぜごはんにします。
	きびなごの南蛮漬け			でん粉, 油, 砂糖	きびなご	長ねぎ, にんじん	
	ひらたけのみそ汁			じゃがいも	豆腐, わかめ, みそ	長ねぎ, ヒラタケ, 大根	
	千草あえ			油	卵	ほうれん草, キャベツ	
25 水	チキンライス		牛乳	七分づき米, 油	とり肉	ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	玉ねぎは、洋食には欠かせない野菜です。血液をサラサラにしてくれたり、腸内環境を整えてくれたりします。
	魚のオニオンマヨネーズ焼き			コーンスターチ	さけ, ヨーグルト, チーズ	玉ねぎ, パセリ	
	豆のチャウダー			コーンスターチ, バター	ベーコン, 大豆, 枝豆, 金時豆, 調理用牛乳, 豆乳, いんげん豆	ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	
	わかめポテト			じゃがいも	わかめ		
26 木	豚キムチ豆腐丼		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖, でん粉, ごま	ぶた肉, 豆腐	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, コ, 竹ノ, 白菜松茸	梨は、8月中旬～9月にかけて旬を迎えます。水分と食物繊維が多くおなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。
	卵と木くらげのスープ			でん粉	とり肉, 卵	キクラゲ, にんじん, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	
	果物(梨)					なし	
27 金	発芽玄米の茶飯		牛乳	七分づき米, 発芽玄米			玄米を発芽させた発芽玄米は、ビタミンB群が多くなることができま
	焼きししゃも				ししゃも		
	肉じゃが			油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	ぶた肉	ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, シイタケ, いんげん	
	ごまあえ			ごま, 三温糖		ほうれん草, もやし	
	果物(みかん)					みかん	
30 月	ごはん		牛乳	七分づき米			にんじんは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。にんじんには目の疲れをとってくれたり、皮ふを丈夫にしてくれるはたらきがあります。
	にんじんふりかけ			ごま, 油	しらす干し	小松菜, にんじん	
	鯖のみぞれがけ			でん粉, 油, 三温糖	さば	ショウガ, 大根	
	みそけんちん汁			こんにやく, じゃがいも	油揚げ, 豆腐, みそ	大根, にんじん, 長ねぎ	
	おひたし			三温糖		ほうれん草, もやし	

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

【3,4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	632
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.3
脂質(g)	14.4~21.7	20.7