











令和6年度 9月の献立表(おもて)

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			E100-たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考	
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える			味や香りをつける
3日 (火)	野崎さんの トマトチキンカレー		とりにく	ななぶづきまい げんまい あぶら	にんにくしょうが セロリ たまねぎ レズン にんじん ホールトマト しょうが	718 kcal	 <p>新鮮でおいしい!</p> <p>東久留米市産の地場野菜 ○村野さん:小松菜 ○奈良山園 野崎さん(無農薬で栽培) :8月に収穫して冷凍保存していた トマト、ブルーベリー、赤たまねぎ ○大島農園の大島さん:梨、ぶどう ○たかはし農園の高橋さん:生椎茸</p>	
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	にんじん きゅうり ホールコーン キャベツ	24.5 g		
	野崎さんの ブルーベリーヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	じょうはくとう	ブルーベリー レモンかじゅう	1.8 g		
4日 (水)	焦がし醤油の どうもろこしごはん			はくまい はつがげんまい あ ぶら	どうもろこし	585 kcal	<p>ゴーヤ 時期:7~9月</p> <p>●ランチョンミート 添加物無添加です。</p> <p>●防災給食 9月1日 防災の日になんて、災害時 に食べるアルファ化米とクラッカーを体 験します。</p> <p>栗 産地:熊本・長崎・大分県 時期:9~10月</p> <p>重陽の節句 9月9日「重陽の節句」は、五節句の1 つで、菊に長寿を祈る日です。また、農 耕文化が伝わる日本では、秋は収穫の 季節であり、新米やさつまいも、柿、栗な どのおいしい食材がたくさんとれる季節 でもあります。だから重陽の節句は、その 恵みに感謝する日でもあります。給食で も、秋の食材をたくさん使って、収穫を喜 ぶ日にしたいと思います。</p>	
	鮭のマヨみそ焼き		さけしるみそ	マヨネーズ さんおんどう	ながねぎ	27.9 g		
	系こんにやくと野菜の和え物			ごまあぶら いとこんにやく さ んおんどう しろごま	こまつな キャベツ にんじん	2.1 g		
	じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳	どうふ あかみそ しるみそ わかめ	じゃがいも	ながねぎ			
5日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび は つがげんまい		584 kcal	<p>栗 産地:熊本・長崎・大分県 時期:9~10月</p> <p>重陽の節句 9月9日「重陽の節句」は、五節句の1 つで、菊に長寿を祈る日です。また、農 耕文化が伝わる日本では、秋は収穫の 季節であり、新米やさつまいも、柿、栗な どのおいしい食材がたくさんとれる季節 でもあります。だから重陽の節句は、その 恵みに感謝する日でもあります。給食で も、秋の食材をたくさん使って、収穫を喜 ぶ日にしたいと思います。</p>	
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく おしどうふ たまご かつおぶし	あぶら さんおんどう あぶら やきふ	にがうり たまねぎ いら	24.7 g		
	沖縄みそ汁	料	ぶたにく ランチョンミート しるみそ あかみそ	あぶら	たまねぎ にんじん ほんしめじ もや し レタス こねぎ	1.9 g		
6日 (金)	防災食 アルファ化米 五目おこわ			はくまい さとう	ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ	604 kcal	<p>栗 産地:熊本・長崎・大分県 時期:9~10月</p> <p>重陽の節句 9月9日「重陽の節句」は、五節句の1 つで、菊に長寿を祈る日です。また、農 耕文化が伝わる日本では、秋は収穫の 季節であり、新米やさつまいも、柿、栗な どのおいしい食材がたくさんとれる季節 でもあります。だから重陽の節句は、その 恵みに感謝する日でもあります。給食で も、秋の食材をたくさん使って、収穫を喜 ぶ日にしたいと思います。</p>	
	キャベツともやしのおひたし		あぶらあげ		キャベツ こまつな もやし	24.8 g		
	豚汁		ぶたにく とうふ しるみそ あかみそ	ごまあぶら こんにやく さとい も	ごぼう だいこん にんじん ながね ぎ	2.0 g		
	防災食 クラッカー	牛乳		ぼうさいようクラッカー				
9日 (月)	栗ごはん			はくまい もちごめ くり くるご ま		716 kcal	<p>栗 産地:熊本・長崎・大分県 時期:9~10月</p> <p>重陽の節句 9月9日「重陽の節句」は、五節句の1 つで、菊に長寿を祈る日です。また、農 耕文化が伝わる日本では、秋は収穫の 季節であり、新米やさつまいも、柿、栗な どのおいしい食材がたくさんとれる季節 でもあります。だから重陽の節句は、その 恵みに感謝する日でもあります。給食で も、秋の食材をたくさん使って、収穫を喜 ぶ日にしたいと思います。</p>	
	鶏の照り焼き		とりにく	でんぶん	しょうが	27.9 g		
	秋野菜のあまみそがらめ		あかみそ	あひら さいたまいも さんおん どう あぶら でんぶん ごまあぶ ら	れんこん なす ピーマン あかパ プリカ	2.1 g		
	きのこのかき玉汁	牛乳	なまあげ たまご	さといも	にんじん たまねぎ えのきたけ ぶ な しめじ ながねぎ こまつな			
10日 (火)	雑穀ごはん、 骨太小松菜ふりかけ		ちりめんじゃこ かつおぶ し	はくまい あわきび げんまい ごまあぶら しろごま	こまつな	618 kcal	<p>とうがん 時期:7~9月</p> <p>かぼちゃ 時期:7~11月中旬 収穫は夏ですが、秋から 冬にかけて保存すると、熟成してホクホ クになっておいしいです。</p> <p>大島さんの梨(旬の品種) 産地:東久留米市 時期:8~9月</p> <p>高橋さんの生しいたけ 産地:東久留米市</p>	
	冬瓜と豚肉の煮物		ぶたにく ぶたにく	さといも でんぶん	とうがん にんじん モロッコいんげ ん	24.4 g		
	千種和え		あぶらあげ たまご	いとこんにやく さんおんどう あぶら	こまつな キャベツ にんじん	1.6 g		
	大島さんの梨	牛乳			なし L			
11日 (水)	米粉パン、 手作りいちじくジャム			こめパン てんさいとう	いちじく レモンかじゅう	693 kcal	<p>大島さんの梨(旬の品種) 産地:東久留米市 時期:8~9月</p> <p>高橋さんの生しいたけ 産地:東久留米市</p>	
	かぼちゃのコロッケ		ぶたひきにく	あぶら さんおんどう こむぎこ パン こなまばんこ	かぼちゃ	21.4 g		
	ごぼうサラダ		とうにゅう	あぶら さんおんどう しろごま	ごぼう にんじん キャベツ ホール コーン きゅうり たまねぎ	2.0 g		
	トマトスープ	牛乳	ベーコン こうやどうふ ひよこめ	あぶら じゃがいも ABCマカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト			
12日 (木)	けいちゃん丼		とりにく あかみそ	ななぶづきまい あわきび は つがげんまい あぶら さんお んどう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく キャベツ あか ピーマン ほししいたけ	591 kcal	<p>きのこ 時期:9~11月 ※菌床栽培では通年収穫</p> <p>サンブルーン 産地:長野県または青森県 時期:9~10月</p>	
	おぼろ汁		あぶらあげ とうふ	でんぶん	ほししいたけ しょうが みずな	22.5 g		
	涼を感じる 水ようかん	牛乳	あずき 粉寒天	さんおんどう		1.8 g		
13日 (金)	舞茸ごはん		とりにく	ななぶづきまい あぶら	ごぼう にんじん まいたけ	594 kcal	<p>●基礎調味料・食材等 米(特別栽培/七分づき) :新潟県産 魚沼こしひかり 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:てんさい糖、きび糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)</p>	
	焼きししゃも		ししゃも					25.0 g
	磯香和え		きざみのり		キャベツ こまつな にんじん			
	里芋とわかめのみそ汁		とうふ あかみそ しるみ そ わかめ	さといも	ながねぎ			2.4 g
	プルーン	牛乳			プルーン			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

令和6年度 9月の献立表(うら)

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				E101 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
13日 (金)	舞茸ごはん		とりにく	ななぶづきまい あぶら	ごぼう にんじん maidake	こんぶ みりん しょうゆ さけしお すかつおぶし さばぶし	594 kcal 25.0 g 2.4 g	 旬 サンプルーン 産地:長野県または青森県 時期:9~10月 旬 里芋 時期:9~12月(収穫は9月)
	焼きししゃも		ししゃも					
	磯香和え		きざみのり		キャベツ こまつな にんじん			
	里芋とわかめのみそ汁	とうふ あかみしろみそ わかめ	さといも	ながねぎ				
	ブルー	牛乳			ブルー			
17日 (火)	焼き秋刀魚と穂じそのごはん		さんま	ななぶづきまい	しょうが しその実みょうが	こんぶ みりん しょうゆ しお さけさばぶし	677 kcal 26.3 g 2.0 g	●十五夜 (中秋の名月) 今年はきれいな 月が見えるかな?
	芋煮		ぶたにく やきどうふ	ごまあぶら さといも	ごぼう にんじん maidake ながねぎ しょうが			
	月見団子	牛乳	とうふ	しらたまこ じょうはくとう 吉野くず				
18日 (水)	雑穀ごはん			はくまい あわ きび げんまい		しお こんぶ さばぶし しょうゆ いちみどうが らし	649 kcal 28.9 g 2.0 g	旬 かんぴょう 時期:夏(新物) かんぴょうは、夏が旬の夕顔というウリ をリボン状に削って干した保存食で、栃 木県でそのほとんどが生産されていま す。
	たこの磯辺揚げ		たこ1.5cm角 あおのり	でんぶん あぶら				
	かんぴょうの卵とじ		とうふ たまご		かんぴょう こまつな			
	根菜の豆乳みそ汁	あぶらあげ しろみそ とうにゅう	さといも	だいこん にんじん ながねぎ				
	大島さんのぶどう	牛乳			ぶどう			
19日 (木)	冷やしラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ(みず) たまねぎ もやし ながねぎ ホールコーン	さけ しょうゆ スープ とりから こんぶ さば ぶし オイスターソース トウバンジャン かつお ぶし みりん	590 kcal 27.8 g 2.5 g	 毎月19日は食育の日 ●山形県の郷土料理 冷やしラーメンを 紹介します。
	玉こんにゃくの煮物		かつおぶし	じょうはくとう	たまごんや			
	チーズの揚げワントン	牛乳	棒チーズ	ワントンのかわ あぶら こむぎこ				
20日 (金)	スパイストマトライス		とりにく	はくまい あぶら さんおんどう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	ターメリック とりから しお あかワイントマト ケチャップ クミン パプリ カ ガーリックパウ ダー タイム オレガノ こしょう ウスターソー ス しょうゆ タバスコ すしろうワイン	598 kcal 20.3 g 1.4 g	旬 トマト 旬:7~11月(夏秋トマト) 冬春トマトは12~6月
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも あぶら さんおんどう	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ			
	手作りぶどうゼリー	牛乳	アガー	じょうはくとう	ぶどうジュース ぶどう(缶)			
24日 (火)	冷やしごまだれうどん		あぶらあげ	うどん さんおんどう ねりごま しろごま	にんじん ほししいたけ こまつな きゅうり	こんぶ かつおぶし み りん しょうゆ しお か らし さけしお	693 kcal 27.4 g 1.8 g	●おはぎ 秋のお彼岸は、秋分の日を中日とした 前後3日間。今年の秋分の日は9月22 日なので、秋のお彼岸の期間は、9月 19日~9月25日です。
	キャベツともやしの辛子和え		わかめ	あぶら さんおんどう	キャベツ こまつな もやし			
	おはぎ	牛乳	あずき	もちごめ はくまい さんおん どう				
25日 (水)	雑穀ごはん			はくまい あわ きび げんまい		こんぶ さけししょうゆ からし さばぶし	611 kcal 23.3 g 2.2 g	旬 さつま芋 時期:8月~春 さつま芋の収穫は、初秋から始ま りますが、適温で貯蔵することで、 「春が旬」ともいわれるほど、時間を かけて甘さが増していきます。
	さばのみそ煮		さば あかみそ	さんおんどう	しょうが			
	小松菜のからし和え			さんおんどう	キャベツ こまつな もやし			
	さつま芋のみそ汁	牛乳	わかめ あかみしろみ そ	さつまいも	たまねぎ ながねぎ			
26日 (木)	雑穀ごはん			はくまい あわ きび げんまい		さけしお しょうゆ こん ぶ かつおぶし から し す こしょう	586 kcal 24.0 g 1.8 g	旬 巨峰(種あり) 産地:山梨県 時期:8月下旬~9月
	豆腐のきのこあんかけ		ぶたにく とうふ	あぶら さんおんどう いとこん にやく でんぶん	しいたけ ほんしめじ にんじん えの きたけ モロッコいんげん こねぎ			
	系寒天のごま酢和え		いとかんてん	しろごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ			
	巨峰	牛乳			きょうほう			
27日 (金)	かつ丼		たまご ぶたにく	ななぶづきまい あわ きび つかげんまい じょうはくとう こむぎこ パンこ なまばんこ あぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	にぼし さけ みりん しょうゆ しお こしょう す こしょう	597 kcal 25.2 g 2.2 g	旬 名人が育てた シャインマスカット 産地:山梨県 時期:9月 ※ネオニコチノイド系農薬不使用
	海藻サラダ		わかめ とさかのり	ごまあぶら さんおんどう しろ ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ			
	シャインマスカット	牛乳			ぶどう			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。