

9がつ きゅうしょくこんだてひょう

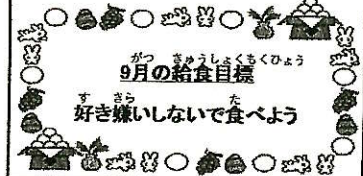
令和6年度



(19回)

東村山市立米川東小学校

ひ づ け	よう び	こんだて				おもなざいりょう				か い す う
		ごはん パン・めん	おかず	のみ もの	デザート	ねつやちからになる (きいろのなまめ)	からだをつくる (あかのなまめ)	からだのちようしをとのえる (あどりのなまめ)	ちようみりょう など	
8/30	金	レンズまめいり ごぼうの ドライカレー	グリーンサラダ		 サイダー ポンチ	こめ むぎ あぶら さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな パインアップルかん みかんかん	カレーこ しお さけ す クチャップ トマトピューレ ちゅうのうソース しょうゆ ウスターソース こしょう あかワイン サイダー	68
2	月	 フィジョ アーダ	フラジル献立 ABCスープ ボンデケーショ			こめ むぎ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう マカロニ しらたまこ	ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたにく ベーコン ウィンナー きんときまめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな パセリ	さけ とりがら セロリ ペイリーフ こしょう しお チリパウダー あかワイン トマトピューレ カレーこ ウスターソース クチャップ	69
3	火	 むぎごはん	とうがんの とうふごもくあんかけ きりほしだいこんのサラダ		 ぶどう	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん さとう こま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	しょうが にんじん たけのこ とうがん ねぎ きりほしだいこん こまつな キャベツ ぶどう	さけ とりがら セロリ しょうゆ しお オイスターソース す	70
4	水	 スタミナ どん	はるさめスープ		 はちみつ レモン ゼリー	こめ むぎ でんぶん こんにゃく はるさめ こま さとう あぶら はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ いら ししいたけ はくさい	さけ かつおぶし みりん しお しょうゆ こしょう とりがら	71
5	木	 ガーリック ライス	スパニッシュオムレツ やさしいごまだれあえ			こめ むぎ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう ねりこま こま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご ベーコン ウィンナー	にんにく パセリ たまねぎ ピーマン にんじん もやし キャベツ こまつな	さけ しお こしょう しょうゆ クチャップ ウスターソース	72
6	金	 ぎつねめし	ししゃものいそべあげ じゃがいものあまからに かぼちゃじる			こめ むぎ こむぎ あぶら じゃがいも さとう	ししゃも みそ あぶらあげ あおりの ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん かぼちゃ みかんジュース	うすくちしょうゆ しお さけ かつおぶし しょうゆ	73
10	火	 しょうがめし	チャプチェはるまき ぶたにくの オイスターソースいため		 れいとう みかん	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ こまあぶら でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	かつおぶし しお さけ うすくちしょうゆ こしょう トウバンジャン しょうゆ オイスターソース	74
11	水	 ピピンバ チャーハン	ポテトのチーズやき にらたまスープ			こめ むぎ あぶら こま こまあぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ピザチーズ とうふ ぶたにく たまご ベーコン	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ マッシュルーム パセリ いら	さけ しお しょうゆ トウバンジャン こしょう コチュジャン とりがら セロリ	75
12	木	 シナモン トースト	ポークビーンズ おおむぎブチブチサラダ		 なし	しよくパン あぶら マーガリン さとう むぎ こまあぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	なし にんにく たまねぎ にんじん パセリ だいこん あかピーマン きゅうり	クチャップ トマトピューレ しお パプリカこ とりがら す しょうゆ シナモン	76
13	金	 なめし	しろみざかなの わふうごまフライ まごわやさしいにも こまつなのみそじる		 敬老の日 献立	こめ むぎ こま あぶら こむぎこ パンこ さつまいも さとう	のむヨーグルト ホキ ちくわ だいす みそ こんぶ わかめ	こまつな しょうが しめじ ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ	さけ しお みりん しょうゆ かつおぶし	77
17	火	 ちゃんこ うどん	十五夜献立 まめいもじゃこのあげに くろみつかけ おつきみだんご			うどん きびざとう さつまいも でんぶん しらたまこ こま しょうしんこ さとう くろざとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ あぶらあげ だいす いりこ ちくわ とりこ	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ こまつな	こんぶ かつおぶし さけ しお しょうゆ みりん	78
18	水	 ごはん	いわしのあまからてん からしあえ だいじょうぶだあじる			こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こまあぶら さつまいも こめこ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん たまねぎ	さけ みりん しょうゆ す からし かつおぶし	79
19	木	 ミルクパン	ブラックコロケ ツナとマカロニの クチャップソテー			ミルクパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく えのきだけ ピーマン あかピーマン	くろやきそばソース しお トマトピューレ クチャップ こしょう	80
20	金	 コーンとツナの ピラフ	いかのセサミソース こんにゃくサラダ		 なし	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん こま ねりこま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ツナ いか	なし たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな	さけ しお こしょう しょうゆ す	81
24	火	 はちみつレモン トースト	えびとりにくの クリームに きのこのホットマリネ			しよくパン パター あぶら はちみつ マーガリン こむぎこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび とりにく ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん レモン にんにく しめじ えのきだけ エリンギ パセリ	しろワイン とりがら セロリ ペイリーフ しお こしょう す	82
25	水	 むぎごはん	ひじきのふりかけ カレーマーマー わかめとじゃこのサラダ			こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ こなかつお とうふ ひじき ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ししいたけ にんじん だいこん もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん とりがら セロリ しお カレーこ うすくちしょうゆ	83
26	木	 チキン ライス	ほうれんそうとチーズの キッシュ おしむぎのスープ			こめ むぎ あぶら こむぎこ ソルトクラッカー	ぎゅうにゅう サラダチーズ たまご なまクリーム ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ほうれんそう セロリ キャベツ	さけ しお こしょう ウスターソース クチャップ ナツメグ とりがら セロリ しろワイン しょうゆ	84
27	金	 ごはん	さんまのつつに いもに			こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう さんま とうふ こんぶ ぶたにく	にんにく しょうが だいこん ねぎ いんげん にんじん	さけ しょうゆ す かつおぶし みりん	85
30	月	 トマトときのこの スパゲティ	キャロットサラダ さつまいもとレーズンの パンケーキ			スパゲティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ ピーマン もやし きゅうり キャベツ ほうろどう	あかワイン しお こしょう ウスターソース クチャップ トマトピューレ す ベーキングパウダー	86



平均栄養価
エネルギー 630kcal
たんぱく質 24.0g

※天候等の都合により、食材や献立が変更することがあります。予めご了承ください。

給食費引き落とし日

9月10日(火)

残高の確認をお願いいたします。
※6年生は7月の社会科見学1食分を減額します。

9月は「しながわ」朝食・たっぷり野菜1月間

早ね・早起きをして

毎日朝ごはんを食べましょう。

「めざまし・スイッチ・朝ごはん」+「野菜」を意識しよう!

