



9月の予定献立表 (小学校)




令和5年度

日曜日	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数	しょくじのたいせつさをかんがえよう			
			19回	ざいりょうのはたらき		
こんだて		ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)		
4月	ぶたバラあんかけごはん わかめスープ	こめ あぶら さとう でんぶん さまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ はくさい きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく とうもろこし しょうが		<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">今月の立川産</p> <p style="text-align: center;">キャベツ チンゲンサイ こまつな ねぎ</p>  </div>
5火	ごはん さわらのねぎみそやき ピリからきゅうり だまこじる	こめ さとう あぶら だまこもち ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな ごぼう きゅうり しょうが		
6水	まっちゃん きっかむし(2こ) いせんとらふ	まっちゃん もちこめ あぶら さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しいたけ ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ		
7木	ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのソテー けんちんじる	こめ さとう あぶら さいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ ピーマン とうもろこし にんじん ねぎ だいこん こねぎ こんにゃく		
8金	さつまいもとしめじのごはん ささかまのいそあげ(2まい) たまねぎとかぼちゃのみそじる ぶどう(2つ)	こめ もちこめ さつまいも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり あぶらあげ みそ	にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ だいこん さいやいんげん ぶどう		
11月	ジャージャーめん とうふのかきたまスープ がどうゼリー	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ とうふ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう		
12火	ぶたキムチごはん あげきょうざ(2こ) とりにくとはくさいのちゅうかスープ	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう きょうざ とりにく	キムチ なら にんじん にんにく はくさい たまねぎ ねぎ		
13水	バターロールパン シイラのトマトソース(ソース) ブロッコリーとしめじのソテー キャベツのクリームスープ	バターロールパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう シイラ ベーコン なまクリーム	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ		
14木	やきにくとん はくさいとだいのみそじる ラ・フランスゼリー	こめ さとう あぶら ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン はくさい だいこん ねぎ こまつな		
15金	ミルクパン さけのマヨネーズやき こがさいも ABCスープ	ミルクパン あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ		
19火	こうやどうふのそぼろごはん きびなごのからあげ(1~3ねん2ほん、4~6ねん3ほん) にくじゃが ぶどう(2つ)	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ こんにゃく さいやいんげん ぶどう		
20水	シュガートースト さつまいものクリームシチュー きりばしだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)	しょくばん パター さとう さつまいも あぶら こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう なまクリーム チーズ ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー れんこん しめじ パセリ だいこん キャベツ きゅうり		
21木	ごはん とりにくのあまからあげ くさわかめときゅうりのいためもの ちゅうかスープ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	にんじん きゅうり とうもろこし はくさい たけのこ しいたけ ねぎ		
22金	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう さつまじる	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ しめじ みずな こんにゃく		
25月	ごはん ジャージャンとうふ ワントンスープ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワントンのかわ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい なまあげ みそ	たけのこ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ りんご		
26火	ベジタブルドライカレー さつまいもときゅうりのサラダ	こめ あぶら こむぎこ バター さつまいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ ピーマン パプリカ セロリ キャベツ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし		
27水	あげパン ポトフ トマトパンネ	コッパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ ベーコン	かぶ たまねぎ にんじん さいやいんげん セロリー しめじ エリンギ にんにく		
28木	ごはん あげざかなのうまに たんたんはるさめスープ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ とうにゅう	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さいやいんげん きくらげ チンゲンサイ もやし		
29金	ツナコーンピラフ ほうれんそうのキッシュ むぎいりやさいスープ	こめ パター あぶら おむぎ	ツナ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう しめじ キャベツ セロリー		

**9月9日は
重陽の節句**

「9」が重なる9月9日を「重陽(ちようよう)」と呼び、節句の一つとしていました。旧暦では菊が咲く季節で、「菊の節句」ともいわれます。菊酒や栗ご飯を食べます。給食では「重陽の節句メニュー」として、菊の花に見立てた「菊花蒸し」を提供します。



2学期の給食が始まります！
~安全安心でおいしい給食をつくります！~

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい給食を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。

ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。QRコードからアクセスしてください。



〈アレルギー対応方針〉

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	638kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

立川市学校給食東共同調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

~ 白衣について ~
お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。ほろろび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。

