

9がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和8年度9月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 水	2学期給食開始 わかめごはん(アルファかまい) にくじゃが みそじる	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	アルファ化米、じゃがいも、つきこんにやく、なたね油、三温糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ねぎ	507 kcal 22.0 g
3 木	てづくりメロンパン カリカリあぶらあげのサラダ チキンポトフ	○	牛乳、たまご、油揚げ、短冊ベーコン、鶏むね肉	ミルクパン、薄力粉、上白糖、有塩バター、グラニュー糖、ごま油、なたね油、三温糖、じゃがいも	にんじん、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、ほんしめじ	546 kcal 20.3 g
4 金	じゃこなめし とりにくのだいこんのうまに けんちんじる	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、鶏むね肉、生揚げ、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐	米、ごま油、白いりごま、板こんにやく、三温糖、炒め油、じゃがいも	こまつな、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、冷凍むき枝豆、ごぼう	595 kcal 33.9 g
7 月	こまつなとじゃこのわふうスパゲッティ じゃがいものおかかあえ ガトーショコラ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、青のり	スパゲッティ、オリーブオイル、なたね油、じゃがいも、揚げ油、上白糖、はちみつ、米粉、薄力粉、粉糖	にんにく、たかのつめ、えのきたけ、こまつな	647 kcal 20.0 g
8 火	ぶたどん ごまだれサラダ みそじる	○	牛乳、豚肩肉、絹豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、なたね油、つきこんにやく、三温糖、かたくり粉、ごま油、白いりごま、白練りごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、冷凍むき枝豆、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、えのきたけ、ねぎ	553 kcal 25.4 g
9 水	重陽の節句 くりごはん さかなのねぎみそやき ごまあえ すましじる	○	牛乳、メルルーサ、白みそ、こぎくまぼこ	米、もち米、おき栗、三温糖、白すりごま、白いりごま	ねぎ、にんにく、こまつな、にんじん、もやし	508 kcal 24.2 g
10 木	セサミトースト キャロットソースサラダ ポークビーンズ	○	牛乳、からし、大豆、豚もも肉	食パン、有塩バター、白すりごま、三温糖、なたね油、薄力粉、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、冷凍ホールコーン、にんじん、セロリ、玉葱、ほんしめじ	590 kcal 24.2 g
11 金	にしよそぼろごはん とりにくのおこうじやき(ゆずこしょううみ) みだくさんじる	○	牛乳、鶏もも肉、たまご、白みそ、赤みそ	米、三温糖、なたね油、塩こうじ、さといも	しょうが、さいやいんげん、だいこん、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	525 kcal 27.1 g
14 月	マーボーどん ちゅうかふうコンスープ てづくりりんごゼリー	○	牛乳、豚挽き肉、赤みそ、絹豆腐、短冊ベーコン、たまご、粉寒天、粉ゼラチン	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖	たかのつめ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、にら、はくさい、玉葱、冷凍ホールコーン、こまつな、りんごジュース	633 kcal 26.8 g
15 火	みそラーメン いかのたつたあげ しおナムル	○	牛乳、豚挽き肉、白みそ、赤みそ、いか	煮し中華めん、炒め油、ごま油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、きゅうり	566 kcal 28.0 g
16 水	ミルクパン とりのハニーマヨマスタード ゆでキャベツ ABCスープ	○	牛乳、鶏むね肉、短冊ベーコン	ミルクパン、薄力粉、揚げ油、マヨネーズ、はちみつ、ABCパスタ	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、こまつな	576 kcal 23.3 g
17 木	ピピンパ はるさめスープ なし	○	牛乳、豚挽き肉、油揚げ、赤みそ、鶏むね肉	米、ごま油、三温糖、白すりごま、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、たけのこ、干し椎茸、玉葱、はくさい、なし	578 kcal 25.9 g
18 金	ごはん さごしのごましようゆやき にびたし とんじる	○	牛乳、さごし、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、ごま油、三温糖、白練りごま、白いりごま、炒め油、板こんにやく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、だいこん	587 kcal 28.1 g
24 木	まめいりドライカレー キャベツフレンチサラダ ポテトチップス	○	牛乳、豚挽き肉、大豆	米、なたね油、薄力粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも	にんにく、しょうが、セロリ、ごぼう、玉葱、にんじん、冷凍むき枝豆、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり	667 kcal 22.3 g
25 金	十五夜 とりなんばんうどん いかのみそやき みたらしつきみだんご	○	牛乳、鶏もも肉、月見ちらしかまぼこ、油揚げ、いか、赤みそ、絹豆腐	炒め油、三温糖、冷凍うどん、白玉粉、上新粉、上白糖、かたくり粉	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	502 kcal 28.7 g
28 月	キムチチャーハン ジャンプあげきょうざ ザーサイスープ	○	牛乳、豚肩肉、たまご、豚挽き肉、鶏むね肉、絹豆腐、生わかめ	米、なたね油、かたくり粉、きょうざの皮、薄力粉、揚げ油	白菜キムチ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、にら、エリンギ、ザーサイ	565 kcal 25.7 g
29 火	ごはん とりのからあげ やさしいため のつべいじる	○	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、油揚げ	米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、春雨、三温糖、板こんにやく、さといも	しょうが、レモン汁、ねぎ、にんじん、エリンギ、たけのこ、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、干し椎茸	650 kcal 29.7 g
30 水	きなごハニートースト ハーブサラダ あきのみかくシチュー	○	牛乳、きな粉、鶏むね肉、生クリーム	食パン、有塩バター、はちみつ、なたね油、三温糖、さつまいも、じゃがいも、オリーブオイル、薄力粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ	617 kcal 21.6 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

今月の給食目標

《みんなで協力して楽しい食事をしよう》



《重陽の節句》

9日(水) 栗ご飯

9はめでたいとされる数の陽数で、その9を重ねることから、9月9日は「重陽の節句」です。栗ご飯を食べて 不老長寿を祈り、祝い、災いをはらう風習があります。「菊の節句」とも呼ばれるため、すまし汁には菊の花の形のかまぼこをちらします。



《十五夜》

25日(金) みたらし月見団子

9月25日は、1年で最も月がきれいに見えるとされる「十五夜」です。月見団子は、豆腐を加えて、冷めてもちっとした食感になるように給食室で手作りします。



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 579kcal
たんぱく質 25.2g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

端境期のためお休み

