

# 9月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて	おもな食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
2	月	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ カレー粉 しょうゆ オールスパイス	674
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	米油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	28.6
3	火	牛乳	サラダうどん	わかめ ツナ	うどん 三温糖	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 塩	569
			鶏のから揚げ	鶏肉	薄力粉 でん粉なたね油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	24.3
4	水	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま			588
			肉どうふ	豚肉 豆腐	三温糖 こんにやく	干しいたけ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	29.8
			ごまみそ和え	みそ	ごま 三温糖	もやし 小松菜 にんじん	みりん しょうゆ 酒	
5	木	牛乳	クープジュシー	糸昆布 豚肉 ちくわ(卵白不使用)	米 麦 米油	にんじん ごぼう えだまめ	酒 みりん 塩 しょうゆ	632
			冬瓜の汁もの	鶏肉	でん粉	冬瓜 にんじん 葉ねぎ	酒 しょうゆ 塩	29.1
			あじの磯フライ	あじ 青のり	薄力粉 なたね油 パン粉		酒 中濃ソース(りんご 大豆)	
6	金	牛乳	キムチチャーハン	鶏肉	米 麦 米油 ごま油	はくさいキムチ 長ねぎ にはら	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	546
			春雨サラダ	鶏肉	ごま油 三温糖 緑豆春雨	もやし きゅうり にんじん	酒 しょうゆ 酢 洋からし 塩	22.0
			ココアプラス ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳 全粉乳 寒天)				
9	月	牛乳	麦ごはん・とどふりかけ	ひじき しらす干し	米 麦 米油 ごま	ゆかり	酒 しょうゆ	527
			和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 豆腐	米油 三温糖 パン粉 でん粉	玉ねぎ 大根	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	24.3
			おひたし		三温糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酒	
10	火	牛乳	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	コッペパン(小麦粉 マーガリン 脱脂粉乳 さとう) なたね油 きび糖		ココア	616
			ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	じゃが芋 三温糖 米油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	しょうゆ ぶどう酒 オレガノ トマトビュレ ローリエ 塩 こしょう	21.4
11	水	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			609
			マーボーなす	豚肉	米油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にはら 干しいたけ にんじん なす	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン ラー油	20.7
			牛乳寒天ポンチ	牛乳 寒天	上白糖	みかん缶 バイン缶 りんご缶	ぶどう酒	
12	木	牛乳	冷汁うどん	ツナ みそ	うどん 三温糖 ごま	きゅうり みずかけな にんじん	酒 しょうゆ 塩 みりん	669
			かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉	米油 でん粉 なたね油 三温糖	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩	25.0
13	金	牛乳	さんまごはん	さんま	米 麦 ごま 米油 でん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん 酒	655
			豚汁	豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	米油	大根 ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 こんにやく	酒	28

\*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

\*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

17	火	牛乳	名月ごはん	鶏肉	米 麦 米油 なたね油	里芋 にんじん ぶなしめじ	しょうゆ 酒 みりん	577
			かきたま汁	たまご 豆腐	てん粉	ほうれん草 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒	
			あべかわ白玉だんご	きな粉	白玉団子 三温糖		塩	19.7
18	水	アシド ミルク	トマトスパゲッティ	豚肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 米油	にんにく 玉ねぎ トマト ズッキーニ なす	ケチャップ しょうゆ ぶどう酒 ウスターソース(りんご 大豆) 塩 こしょう トマトビュレ	528
			チキンサラダ	鶏肉	米油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩 こしょう	24.1
19	木	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			630
			沢煮椀	豆腐 豚肉 油あげ		ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩	25.3
			さばのみそ煮	さば みそ	三温糖	玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	
20	金	牛乳	チャーハン	焼き豚 なたね(卵白不使用)	米 麦 ごま油 米油	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	584
			いかのかりん揚げ	いか	なたね油 三温糖 てん粉	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
			大根サラダ		三温糖 ごま油	大根 キャベツ にんじん えだまめ	酢 しょうゆ	28.4
24	火	牛乳	きんぴらごはん	大豆 鶏肉	米 麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん ごぼう 切干大根	みりん しょうゆ 酒	512
			ホッケのマヨネーズ焼き	ホッケ	米油	玉ねぎ	ぶどう酒 塩 ノンエッグマヨネーズ	
			ほうれん草のごまあえ		ごま 三温糖	ほうれん草 もやし にんじん	酒 しょうゆ	22.6
25	水	牛乳	とりそぼろ丼	鶏肉 たまご	米 麦 三温糖 米油 ごま	しょうが にんじん	しょうゆ みりん 酒	634
			じゃがもちスープ	豚肉	じゃが芋 てん粉	ごぼう にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 みりん	29.9
26	木	牛乳	和風ツナごぼうトースト	ツナ チーズ	食パン(小麦粉 マーガリン 脱脂粉乳 さとう) 米油	ごぼう 玉ねぎ コーン	こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	586
			キャロットポタージュ	牛乳 生クリーム ベーコン	バター 米油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	22.4
27	金	牛乳	カレーピラフ	鶏肉	米 麦 米油	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリー パセリ	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう ターメリック ぶどう酒	521
			マーメレードチキン	鶏肉		にんにく しょうが	マーメレードジャム 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	
			バリバリサラダ	海藻ミックス	米油 ごま油 ワンタンの皮 なたね油	コーン キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう	22.9
30	月	牛乳	マーボー焼きそば	豚肉 豆腐 みそ	中華麺 ごま油 てん粉 三温糖	しょうが にんにく にんじん たら 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ トウバンジャン	658
			さつまいもとりんごの包み揚げ		さつまいも なたね油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉	りんご缶	塩	27.4

### ★9月の献立について★



「味覚の秋」「収穫の秋」「食欲の秋」ですね。9月から11月にかけて多くの作物が実り、おいしい食材が出回る季節です。まだまだ続く暑さにも考慮しながら、旬の食材を楽しめる献立にしました。



・13日は、カラッと揚げて甘辛いタレをからめた旬のさんまをごはんに混ぜた「さんまごはん」です。秋においしく、刀のように細長いことから、「秋刀魚」と書きます。温暖化の影響で近年は、漁獲量の減少も心配されています。味わっていただきましょう。

・17日は、「十五夜献立」です。十五夜の日には美しい月を眺めるとともに、里芋や栗など、収穫されたばかりの農作物をお供えて豊作を感謝していたとされています。給食では、秋の味覚を楽しめる献立を提供します。楽しみにしていくださいね。

#### 9月の給食費引き落としのお知らせ

口座振替日 9月9日(月)

1~6年生 4,000円 (別途、手数料が10円かかります。)

ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いいたします。

#### ★今月の新産市産の野菜★

じゃがいも

