

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
3	水	牛乳	カレーライス	豚肉	米 麦 米油 ジャが芋 薄力粉 はちみつ	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(トマトペースト) 中濃ソース(トマトペースト) ケチャップ カレー粉 しょうゆ 鶏がら	66.1
			ツナとひじきのサラダ	ツナ ひじき	米油 上白糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	21.9
4	木	牛乳	冷やしきつねうどん	油揚げ	うどん 三温糖	長ねぎ ほうれん草 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節	53.0
			鶏のから揚げ	鶏肉	てん粉 なたね油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
			からしあえ		三温糖 ごま油	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ 洋からし	26.1
5	金	牛乳	チャーハン	焼き豚 なたね油(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	52.9
			いかサラダ	いか	薄力粉 なたね油 三温糖 米油	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 酢	
			梨			梨		22.3
8	月	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			57.5
			四川豆腐	豚肉 豆腐	米油 三温糖 てん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん にはら	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン 鶏がら	
			うま塩キャベツ	塩昆布	三温糖 ごま油	キャベツ にんじん にんにく	しょうゆ 塩	26.4
9	火	牛乳	豚丼	豚肉	米 麦 三温糖 米油 ごま	しょうが にんじん にんにく 玉ねぎ	しょうゆ みりん	54.3
			みそ汁	油揚げ	じゃが芋	小松菜 長ねぎ	みそ 煮干し	28.0
10	水	アシド ミルク	ジャージャー麺	豚肉	中華麺 ごま油 てん粉 三温糖 米油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	みそ 酒 トウバンジャン みりん	61.7
			杏仁豆腐	牛乳 寒天 クリーム	上白糖	甘夏缶 バイン缶 りんご缶	ラム	24.2
11	木	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			54.8
			かじきと小松菜の甘辛いため	かじき 大豆	なたね油 三温糖 てん粉	しょうが 小松菜	酒 しょうゆ みりん	
			きゅうりの和えもの		ごま油 こんにゃく	きゅうり	酒 しょうゆ 塩	24.8
12	金	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	50.8
			冬瓜の汁もの	鶏肉	てん粉	冬瓜 にんじん 葉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 けずり節	
			ラフク		麩 バター グラニュー糖			18.1
16	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 けずり節	60.8
			じゃが芋のふわふわ揚げ	牛乳 たまご	じゃが芋 薄力粉 なたね油 三温糖		塩 こしょう ケチャップ ベーキングパウダー	20.0
17	水	牛乳	麦ごはん・ととふりかけ	ひじき しらす干し	米 麦 米油 ごま	ゆかり	酒 しょうゆ	50.8
			和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 豆腐	米油 三温糖 パン粉 てん粉	玉ねぎ 大根	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	
			野菜の香りあえ		三温糖 ごま油	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	しょうゆ 酢	23.9
18	木	牛乳	はちみつレモントースト		食パン(小麦粉 砂糖 塩) はちみつ グラニュー糖	レモン果汁	マーガリン	60.3
			ポトフ	豚肉 レバー入りウインナー	じゃが芋 米油	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	ローリエ 塩 こしょう ぶどう酒	
			コアコアプラス ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳 全粉乳 寒天)				26.3
19	金	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			53.8
			マーボーなす	豚肉	米油 三温糖 ごま油 てん粉	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 鶏がら	
			ナムル		上白糖 ごま油	もやし ほうれん草 にんじん にんにく	ラー油 しょうゆ	20.7

*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。

9月 こんだて表



新座市立新開小学校

22	月	牛乳	秋の香りごはん	鶏肉	米 麦 米油 さつまい	にんじん ぶなしめじ	しょうゆ 酒 みりん	516
			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 けずり節	24.8
			ホッケのマヨネーズ焼き	ホッケ	米油	玉ねぎ	ぶどう酒 こしょう ノンエッグマヨネーズ	
24	水	牛乳	タコライス	豚肉 大豆	米 麦 米油 薄力粉 バター 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト えだまめ	ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(トマトペースト) ケチャップ しょうゆ チリパウダー	520
			海藻サラダ	海藻ミックス	米油 上白糖	大根 きゅうり コーン	酢 しょうゆ こしょう	24.2
25	木	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま			546
			揚げだし豆腐	豆腐	薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖	大根	みりん しょうゆ けずり節	18.3
			おひたし		三温糖	小松菜 えのきだけ もやし	しょうゆ 酒	
26	金	牛乳	ドライカレースパゲッティ	鶏肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 米油 三温糖 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	ケチャップ しょうゆ ぶどう酒 中濃ソース(トマトペースト) 塩 こしょう カレー粉	575
			ABCスープ	鶏肉	米油 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ほうれん草	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ぶどう酒	29.0
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	甘夏缶 りんご缶 バイン缶		
29	月	牛乳	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	コッペパン(小麦粉 さとう 塩) なたね油 きび糖		ココア	685
			キャロットポタージュ	牛乳 クリーム 鶏肉	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 鶏がら	20.4
			コーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
30	火	牛乳	さんまごはん	さんま	米 麦 ごま 米油 てん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん 酒	685
			豚汁	豆腐 油揚げ 豚肉	米油 こんにゃく	大根 ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 こんにゃく	みそ 酒 煮干し	28.3
			手づくりりんごゼリー	寒天 ゼラチン	上白糖	りんごジュース りんご缶		

★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。

・19日は「秋なす」が登場します。秋に収穫されるなすは、皮が柔らかく身もしまってよりおいしくなります。「なすが苦手…」という言葉をちらちら耳にしますが、食べやすいようにマーボーなすにしてお届けします。苦手意識が克服できるかも・・・!

・30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。秋に美味しく、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。



9月の給食費引き落としのお知らせ

口座振替日 9月8日(月)

1～6年生 4,500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。

★今月の新座市産の野菜★

じゃがいも・玉ねぎ

