

9月こんだてよていひょう



八王子市立長池小学校

平成 23年 9月 2日

校長 野田 不二夫

ひにち	ようび	の み も の	こんだてのなまえ	おもなざいりょうのなまえ			エネルギー kcal たんぱく しつぷ
				ちやにくに なるもの (あかいり)	ねつやちからの もどなるもの (きいろ)	からだのちやうしをどとのえるもの (みどりいろ)	
2	金		ぶたキムチどん わかめスープ しょうがきゅうり くだもの	ぶた肉 とうふ 生わかめ 牛乳	ごめ でんぷん ごま油 ごま	にら はくさい (キムチ) たけのこ きゅうり 根しょうが ホールコーン 長ねぎ	633 22.4
5	月		ガーリックトースト チリコンカルネ じゃこサラダ	きんときまめ ぶた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	ライトフランス バター さとう ごま油 ごま	パセリ ビーマン にんじん もやし キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト	606 25.6
6	火		うめごはん さけのしお焼 ちくぜん煮 うずら豆のあま煮	さけ とり肉 ちりめんじゃこ うずら豆 牛乳	ごめ さといも さとう ごま こんにゃく	にんじん いんげん ごぼう たけのこ うめぼし	647 31.8
7	水		夏やさいのドライカレー ポテトフレンチサラダ フルーベリーヨーグルト	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	ごめ こむぎこ じゃがいも 油 アーモンド	にんじん いんげん たまねぎ なす にんにく グリンピース 根しょうが キャベツ	754 23.4
8	木		しゃ食は2年生のリクエストこんだて ほうぎょうざ トマトとたまごのスープ くだもの	ぶた肉 牛乳 きなこ たまご	コッペパン 油 なにかいも ごま油 はるさめ	にら とまと はくさい 根しょうが にんにく くだもの	623 24.8
9	金		ゆかりごはん いかのしちみ焼 ごまにくじゃが わかめのにんにくいため	いか ぶた肉 牛乳 わかめ	ごめ ごま油 じゃがいも 油 こんにゃく	にんじん いんげん にんにく たまねぎ ゆかり (しぞ) ぼんのうねぎ	653 25.1
12	月		むぎごはん お月見おし ゴーヤーチャンプルー きざみこんぶいため	ぶた肉 とうふ ツナ 油揚げ うずらたまご	もめ おぎ 油 でんぷん ごま油 さとう	にら にんじん 長ねぎ もやし ゴーヤー 干しいたけ 根しょうが	745 30.2
13	火		きびごはん あじのなんぼんづけ やさしいみそいため えのきのつくだ煮	あじ ぶた肉 みそ 牛乳	ごめ きび ごま さとう でんぷん もちごめ 油	にんじん きぬさや 長ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ えのきだけ	629 25.3
14	水		マッシュサンド コーンチャウダー わふうサラダ	ぶた肉 牛乳 ベーコン ほたて貝柱	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり だいこん	537 14.9
15	木		たこチャーハン まるまる煮 もやしスープ くだもの	たこ とり肉 うずらの卵 揚げボール 牛乳	ごめ さとう こんにゃく ごま油 油	ビーマン にんじん ホールコーン 根しょうが もやし 長ねぎ 干しいたけ くだもの	600 27.4
16	金		ごはん ふりかけ さほのカレー焼 とんじる くだもの	さほ ぶた肉 とうふ 油あげ ちりめんじゃこ	ごめ ごま アーモンド 油 じゃがいも	にんじん 根しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ くだもの	710 32.1
17	土		なすのスパゲティー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	スパゲティー アーモンド 油 バター さとう	にんじん ホールトマト なす たまねぎ セロリ にんにく レタス きゅうり トマトピューレ	769 29.0
20	火		ちゅうかどん ザーサイズーフ スタミナきゅうり	ぶた肉 えび いか 牛乳	ごめ はるさめ でんぷん ごま 油 ごま油	にんじん きぬさや 千ゲン菜 はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが ザーサイ	596 24.3
21	水		さんまのかぼやきどん みそしる きゃべつのしょうが風味 くだもの	さんま みそ わかめ 牛乳	ごめ でんぷん さとう 油 じゃがいも	きぬさや 根しょうが だいこん 長ねぎ キャベツ くだもの	755 24.9
22	木		パン パンフキングラタン ABCスープ くだもの	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ	マーフル食パン 小麦粉 バター マカロニ 油	かほちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース ホールコーン セロリ トマトピューレ ホールトマト	737 27.0
26	月		マーボーなすどん ビーフンスープ くだもの	とり肉 みそ ぶた肉 牛乳	ごめ ビーフン さとう ごま油 でんぷん 油	にんじん にら ほうれんそう なす 長ねぎ 根しょうが にんにく ししいたけ	684 26.0
27	火		ごこくごはん のりとじゃこのつくだ煮 チキンバンバンジー焼 はるさめのちゅうかいため	のり 牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 ぶた肉	ごめ きび ごま むぎあわ 油 はるさめ	千ゲン菜 にんじん 根しょうが にんにく 長ねぎ きくらげ たけのこ	645 28.1
28	水		ししじゅうし みそけんちん汁 あおなとじゃこのいため煮	ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ こんぶ みそ	ごめ ごま油 じゃがいも 油 こんにゃく	ごまつな にんじん 根しょうが 長ねぎ だいこん ごぼう もやし ホールコーン	642 23.6
29	木		ちゃんぽんうどん ベイクドポテト こくとう豆	ぶた肉 えび ちくわ だいわ 牛乳	うどん 黒さとう アーモンド 油 じゃがいも	にんじん きぬさや もやし キャベツ きくらげ	715 25.3
30	金		秋のごはん たらのみそマヨ焼 かきたま汁	たら とうふ みそ たまご 油あげ 牛乳	ごめ さとう くり でんぷん マヨネーズ 油	パセリ にんじん ごまつな たまねぎ まいたけ	666 27.4

☆今月の献立より

7日(水) フルーベリーヨーグルト

八王子産のブルーベリーを使って
ブルーベリーソースを作ります。

8日(木) リクエストこんだて

今月よりリクエストこんだてがはじ
まります。今月は2年生です。
何になっただかは当日のお楽しみ!!

12日(月) お月見おし

9月12日は中秋の名月です。それに
ちなんで 卵を使った「お月見おし」を
作ります。

29日(木) こくとう豆

アーモンドと大豆に黒砂糖をからめて
作ります。

☆旬の食材

9月になるとそろそろ秋の味覚が味わえるようになります。
秋なす・くり・フルーン・ブルーベリー・巨砲・さんま・秋さほ
きのこ などなど、おいしい食材がたくさんあります。給食
の献立も秋色になりました。お楽しみに!!



☆お願い

マスクの着用について

2学期からより衛生的な給食配膳をするために、給食当番
の児童はマスクを着用することになりました。マスクは各
家庭より持参していただくこととなります。ご協力お願い
いたします。