



9月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校
校長 鈴木仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤の仲間 血や肉をつくる働き	緑の仲間 体の調子を整える働き	黄色の仲間 熱や力をつくる働き
1	木	○	ドライカレー	磯ピーンズ コールスローサラダ すいか	牛乳 大豆 豚挽き肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン りんご マッシュ ルーム キャベツきゅうり すいか	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 揚げ油
2	金	○	昆布ご飯	厚焼き卵 青梗菜としめじのすまし汁 小松菜のお浸し 梨	牛乳 昆布 油揚げ 鶏肉 卵 かつお節 豆腐	人参 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) 小松菜 もやし チンゲンサイ しめじ 梨	米 砂糖 油
5	月	○	ご飯	魚の黄金焼き 野菜の味噌ドレッシング 田舎汁 デラウエア	牛乳 メルルーサ 味噌 油揚げ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 ぶどう	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 こんにやく じゃがいも
6	火	○	バンズパン	ポテトコロケ ラウトウユ たまごとレタスのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 ズッキーニ ビーマン トマト缶 パジル 生姜 レタス	バンズパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油 油 砂糖 でん粉
7	水	○	たらこ スパゲッティ	いかのかりんと揚げ じゃが芋のチーズ焼き 梨 野菜の胡麻ドレッシング	牛乳 たらこ いか のり チーズ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン 大根 もやし 小松菜 梨	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま 揚げ油
8	木	○	栗おこわ	さんまの塩焼き 菊花おひたし けんちん汁	牛乳 さんま 豆腐	小松菜 菊 ごぼう 人参 大根 ねぎ	米 もち米 むき栗 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも
9	金	○	愛南町産 たい飯	生揚げの煮つけ 大根と水菜のサラダ こんにやく 愛南ゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鯛	生姜ねぎ人参 椎茸玉ねぎ 筍 キャベツグリーンピース(冷凍)大根 水菜ピーマン河内晩柑ジュース	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こんにやく
12	月	○	ぶどうパン	ムニエル オニオンスープ もやしと青菜のソテー さつま芋のオレンジ煮	牛乳 メルルーサ ベーコン	レモン もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ パセリ みかんジュース	ぶどうパン 小麦粉 バター 油 さつまいも 砂糖
13	火	○	ご飯	麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま
14	水	○	キムチ炒飯	しゅうまい きゃべつの即席漬け 中華スープ りんご	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 たら 豆腐	玉ねぎ キムチ 生姜 椎茸 ねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ りんご	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮
十五夜							
15	木	○	五目うどん	みたらし団子 ツナ入り茹で野菜 フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ まぐろ(油漬)	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	うどん 白玉粉 上新粉 砂糖 でん粉 油
16	金	○	高菜じゃこ ご飯	鶏肉の香味焼き 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 味噌	高菜漬 生姜 ねぎ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも
20	火	○	ピラフ	豆腐入りハンバーグ じゃが芋とピーマンの炒め物 ベーコンスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム さやいんげん ピーマン キャベツ	米 油 パン粉 じゃがいも バター
21	水	○	ご飯	魚の麦味噌焼き 炒り卵入りお浸し 吉野汁	牛乳 鮭 味噌 卵 油揚げ 豆腐	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 椎茸 ねぎ	米 大麦 油 でん粉
2年生活科見学							
23	金	○	シナモン ロール	じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のドレッシングかけ 巨峰	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 巨峰	小麦粉 バター 油 じゃがいも 砂糖
26	月	○	わかめご飯	かに玉焼き 中華ナムル 茄子の味噌汁	牛乳 かに 卵 油揚げ 味噌 わかめ	筍 椎茸 人参 ねぎ 大豆もやし きゅうり 茄子 玉ねぎ さやいんげん	米 油 砂糖 でん粉 ごま油
27	火	○	黒砂糖パン	鮭とポテトのグラタン カラフルサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 きゅうり ビーマン 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖
28	水	○	きびご飯	小魚南蛮漬け 金時豆の甘煮 コーンとわかめのサラダ 具沢山すまし汁	牛乳 わかさぎ わかめ 金時豆 蒸しかまぼこ 豆腐	玉ねぎ パセリ コーン缶 きゅうり 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	米 きび 小麦粉 でん粉 油 砂糖 揚げ油
29	木	○	ご飯	豚肉の生姜炒め いんげんとキャベツのお浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ 生姜 キャベツ さやいんげん 大根 ねぎ	米 油 でん粉
30	金	○	八宝麺	もちもちポテト ピリ辛きゅうり 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか 海老 うずら卵 寒天	生姜 にんにく 筍 人参 椎茸 ねぎ キャベツ 小松菜 大根 きゅうり パイン缶黄桃缶みかん缶	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも ながいも 砂糖 揚げ油

* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。