

# 9月こんだて表 石打小学校

月	火	水	木	金
<b>1</b> 白身魚のミックス焼き しょうゆフレンチ  みそワントンスープ ゆかりごはん こしひかり サラダ油 ワンタンの皮 牛乳 いとよりだい チーズ ハム 豚肉 みそ 赤しそ 玉葱 えだまめ キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが とうもろこし もやしメンマ にはら 595 kcal 2.0 g	<b>2</b> 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 じゃこあえ  豆腐とわかめのみそ汁 こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま油 牛乳 鶏肉 高野豆腐 しらす干し 豆腐 わかめ みそ かぼちゃ なす えだまめ キャベツ こまつな にんじん 玉葱 えのき 637 kcal 2.4 g	<b>3</b> さけのみそマヨ焼き かおりあえ  五目汁 こしひかり マヨネーズ じゃがいも 牛乳 鮭 みそ かまぼこ ヨーグルト もやし きゅうり にんじん 青しそ 玉葱 キャベツ きぬさや 626 kcal 2.0 g	<b>4</b> いかのユーリンチー風 チャブチェ  中華たまごスープ こしひかり 薄力粉 揚げ油 三温糖 ごま油 サラダ油 春雨 じゃがいも かたくり粉 牛乳 いか 豚肉 たまご しょうが にんにく ねぎ きくらげ にんじん 玉葱 ビーマン たけのこ 干しいたけ 632 kcal 1.8 g	<b>5</b> オープンオムレツ ラタトゥイユ  オニオンスープ ソフトチーズ 黒糖米粉パン 米粉パン 黒糖 サラダ油 オリーブ油 三温糖 牛乳 とり肉 チーズ たまご 調理用牛乳 ベーコン ウィンナー 玉葱 ほうれんそう にんにく なす スッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん キャベツ 684 kcal 3.0 g
<b>8</b> 切り干し大根のナムル ぶどう2種類  ビビンバ(麦ごはん) トックスープ こしひかり 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 トック 牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ にんにく しょうが ぜんまい キムチ ねぎ にんじん もやし こまつな 切干しだいこん キャベツ きゅうり はくさい 干しいたけ ぶどう2種 631 kcal 1.5 g	<b>9 重陽の節句</b> さんまのかば焼き 菊の花のごまあえ  さつまい こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま さつまいも つきこん 牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ しょうが もやし にんじん ほうれんそう きくの花 だいこん ねぎ 604 kcal 1.6 g	<b>10</b> 豆腐ハンバーグ カリカリ じゃこサラダ  コーンスープ こしひかり パン粉 三温糖 ごま油 かたくり粉 牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 白いんげんまめ 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん クリームコーン ほうれんそう 603 kcal 1.8 g	<b>11</b> たらトマト チーズ焼き 五色あえ  貝だくさん キムチ汁 こしひかり オリーブ油 サラダ油 三温糖 じゃがいも つきこん 牛乳 たら チーズ ひじき みそ たまご かまぼこ 豚肉 厚揚げ 玉葱 にんにく トマト ほうれんそう もやし にんじん キムチ にはら 622 kcal 2.5 g	<b>12 世界陸上応援献立</b> さつまいもと大豆の揚げがらめ 小松菜のりごまあえ  大麦麵 けんちん汁 大麥麵 さつまいも かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま つきこん ごま油 抹茶プリン 牛乳 大豆 しらす干し のり とり肉 油揚げ こまつな もやし にんじん ぶなしめじ だいこん ごぼう ねぎ 680 kcal 1.7 g
<b>15</b>  敬老の日 えびちくマヨ 和風マカロニサラダ  かき玉汁 こしひかり かたくり粉 三温糖 マヨネーズ マカロニ サラダ油 牛乳 えび ちくわ 調理用牛乳 ツナ 豆腐 たまご キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ 玉葱 干しいたけ にはら 640 kcal 1.9 g	<b>16</b> サターアダーギー タコライス(野菜)  タコライス(麦ごはん) もずく スープ こしひかり 麦 サラダ油 三温糖 かたくり粉 薄力粉 黒糖 牛乳 豚肉 大豆 チーズ もずく 豆腐 たまご しょうが にんにく 玉葱 トマト ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん えのき チンゲン菜 659 kcal 1.8 g	<b>17 食育の日献立</b> ハンバーグ ラタトゥイユソース 小松菜とコーンのサラダ  かぼちゃの コンソメスープ こしひかり パン粉 サラダ油 三温糖 米粉 マカロニ 牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 玉葱 なす スッキーニ ビーマン にんにく こまつな もやし とうもろこし レモン にんじん かぼちゃ ほうれんそう トマト 631 kcal 1.5 g	<b>18</b> かつおの ごまだれがらめ のり酢あえ  キャベツの みそ汁 こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま じゃがいも 牛乳 かつお 大豆 ツナ のり 油揚げ みそ しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのき 玉葱 ねぎ 669 kcal 1.9 g	<b>19</b> ごまだれサラダ フルーツクリーム  ミネスト ローネ 背割りコッペ コッペパン ごま 三温糖 ごま油 マカロニ じゃがいも サラダ油 牛乳 ｸﾞｯﾌﾟｸﾞｰﾝ ヨーグルト 大豆 ウィンナー あさり パナナ みかん 黄桃 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 トマト 646 kcal 2.4 g
<b>22</b> えびちくマヨ 和風マカロニサラダ  かき玉汁 こしひかり かたくり粉 三温糖 マヨネーズ マカロニ サラダ油 牛乳 えび ちくわ 調理用牛乳 ツナ 豆腐 たまご キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ 玉葱 干しいたけ にはら 640 kcal 1.9 g	<b>23</b>  秋分の日 たれカツ 磯香あえ  じゃがいもの みそ汁 こしひかり 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 牛乳 豚肉 しらす干し のり 油揚げ みそ 切干しだいこん キャベツ にんじん 玉葱 えのき ねぎ 649 kcal 2.0 g	<b>24 陸上大会で勝つ!</b> たれカツ 磯香あえ  じゃがいもの みそ汁 こしひかり 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 牛乳 豚肉 しらす干し のり 油揚げ みそ 切干しだいこん キャベツ にんじん 玉葱 えのき ねぎ 649 kcal 2.0 g	<b>25 陸上大会</b> ひじきサラダ フルーツヨーグルト  ポークカレー (麦ごはん) こしひかり 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 カレールウ 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ひじき ツナ ヨーグルト 玉葱 にんじん しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パインアップル 712 kcal 2.6 g	<b>26</b> れんこんの ごまマヨあえ ココア蒸しパン  ソフト麵 ツナマト ソース ソフト麵 サラダ油 三温糖 ごま マヨネーズ ｷｯｸｰｷｯｸﾞ チョコ 牛乳 ツナ ベーコン ハム 調理用牛乳 たまご しょうが にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト れんこん キャベツ きゅうり 745 kcal 2.1 g
<b>29 4年生リクエスト</b> 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ  わかめごはん こしひかり かたくり粉 揚げ油 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも つきこん ゼリー 牛乳 わかめ 鶏肉 海藻 豚肉 豆腐 みそ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ 703 kcal 2.5 g	<b>30</b> ほっけの ピリ辛焼き 春雨サラダ  マーボー じゃが こしひかり 三温糖 はるさめ ごま油 サラダ油 じゃがいも かたくり粉 牛乳 ほっけ たまご ハム 豚肉 みそ 厚揚げ しょうが ねぎ にんじん きゅうり 玉葱 たけのこ にんにく にはら 696 kcal 2.0 g	<b>食育の日献立</b> <b>おはなし給食</b>  男子弁当部 食器のセットとこんだて名 黄：エネルギーのもとになる食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整えるもとになる食品 エネルギー 塩分量 ポプラ社 イノウエミホコ・作 東野さとる・絵	<b>東京2025世界陸上</b> 9月13日から21日に、東京の国立競技場で世界陸上競技選手権大会が開催されます。開催を記念して、12日は『世界陸上応援献立』です。日本が世界に誇る和食に欠かせない食材をたくさん使いました。また、東京都で栽培が盛んな小松菜も入れました。	

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

★印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。今月の対応はありません。