

令和8年 9月分

よていこんだてひょう

昭島市立拝島第二小学校

日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるものになる	きいろのしよくひん ねつやちからのものになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
2水	ごはん ぎゅうにゅう	ポップベッパービーンズ (あげだいす) (あげ) キャベツとちやしのちゅうがいため なすいりマーボーとうふ	きゅうしよく かいしび	ぎゅうにゅう・だいす・とり にく・ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・でんぶん・あぶら・こ まあぶら・オイスターソー ス・さとう	しょうが・にんにく・ながねぎ・キャ ベツ・もやし・にんじん・にら・な す・たまねぎ・しいたけ	
3木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき がめに こまだれじる	ふくおかけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・とり にく・あぶらあげ・とうふ・み そ	こめ・いりごま・あぶら・さ といも・こんにやく・さとう ・すりごま・ねりごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやい んげん・たまねぎ・だいこん・なが ねぎ	
4金	ポークカレー ライス ぎゅうにゅう	(ポークカレーライスのく) カラフルやさいソテー なし	おきなわけんの とくさんひん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ チーズ・とりにく	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・にん じん・りんご・キャベツ・あかビー マン・きピーマン・なし	4日(金) ・ポークカレー ポークカレーのぐを、ごはんにつ けてください。
7月	チャーハン ぎゅうにゅう	さつまいものくろざとソース (あげ) こまつなのいためもの タイビーエン	くまもとけんの きょうどりょうり	とりにく・ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ・いか えび	こめ・あぶら・オイスター ソース・こまあぶら・さつま いも・くろざと・みずあ め・いりごま・はるさめ	しょうが・にんにく・にんじん・しい たけ・ながねぎ・えだまめ・たま ねぎ・もやし・とうもろこし・こまつ な・キャベツ・きくらげ	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	とりてん(あげ) なすとぶたにくのみそいため かきたまじる	おおいたけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ・たまご	こめ・さとう・こむぎこ・あ ぶら・こまあぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・な す・ピーマン・にんじん・しいたけ・ こまつな	ちようよう せつく 重陽の節句 9日はごせつくのひとつ 「ちようようのせつく」です。 「ごせつくのけんこうや、しそん はんえい、ながいきをねがい、 みのりにかんしゃします。 そこで、あきにみのるのしよ くざいをとりいれた「ぶきよせ おこわ」にしました。
9水	ぶきよせおこわ ぎゅうにゅう	にんじんのしおやき にびたし やさいのみそしる		とりにく・ぎゅうにゅう・に しん・なまあげ・あぶらあ げ・みそ	こめ・もちこめ・くり・さ とう・あぶら	しめじ・ごぼう・にんじん・えだ まめ・キャベツ・もやし・たまねぎ・だ いこん・ながねぎ・こまつな	
10木	ミルクパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに こまつなのバターしょうゆいため グヤーージュ	ハンガリーの りょうり	ぎゅうにゅう・とりにく・な まクリーム・チーズ・ペー コン・ぶたにく・だいす	ミルクパン・マカロニ・あぶ ら・こむぎこ・バター・じゃ がいも	たまねぎ・えだまめ・にんじん・マッ シュルーム・にんにく・もやし・とう もろこし・しめじ・こまつな・しょう が・セロリー・トマト	
11金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのゆずソース (あげ) みそにくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・かつお・ぶ たにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・じゃがいも・しらたき	しょうが・ゆず・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・しいたけ・ご ぼう・だいこん・こまつな	こんげつの 「しゅん」のしよくざい ・なす ・オクラ ・とうがん ・さつまいも ・えのきだけ ・かつお ・かぼちゃ ・ピーマン ・さといも ・しめじ ・さなま ・なし どのメニューにはいっ ているでしょうか？ さがしててくださいね！
15火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ (あげ) ひじきのそぼろに なすのみそしる		ぎゅうにゅう・いわし・ひ じき・とりにく・あぶらあげ・ みそ・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま	しょうが・たまねぎ・さやいんげん・ なす	
16水	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	チキンのトマトに もやしサラダ スープパゲティ		かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・だ いす・ウインナーソーセ ージ・こんぶ	ツイストパン・あぶら・さ とう・じゃがいも・オリーブ ゆ・でんぶん・スパゲティ・ みずあめ	たまねぎ・セロリー・にんにく・トマ ト・パセリ・もやし・にんじん・こ まつな・とうもろこし・しめじ・キャ ベツ・みかん・あかピーマン・うめ・ゆ ず
17木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのヤンニョムソース ポテトとコーンのガーリックいため クッパのスープ		ぎゅうにゅう・さわら・み そ・とりにく・とうふ・たま ご	こめ・あぶら・さとう・い りごま・でんぶん・オリーブ ゆ・じゃがいも・こまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・とう もろこし・しいたけ・だいこん・キャ ベツ・ながねぎ	
18金	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト (あげ) なまあげとぶたにくのいためもの とうがんとろみしる		ぎゅうにゅう・あおのり ぶたにく・なまあげ	こめ・じゃがいも・あぶら・ さとう・でんぶん	しょうが・にんにく・キャベツ・た けのこ・とうがん・にんじん・なが ねぎ・こまつな・しいたけ	
24木	たまごとトマトの サンラータンめん ぎゅうにゅう	(たまごとトマトの さんらーたんめんのく) いかとやさいのちゅうがいため ミックスフルーツ(なつみかん&りんご)		ぎゅうにゅう・たまご いか	むしちゅうかめん・あぶら・ いりごま・でんぶん・こま あぶら	しいたけ・にんじん・トマト・も やし・ながねぎ・にら・しょうが・こ まつな・キャベツ・なつみかん・りん ご	24日(木) ・たまごとトマトのサンラータンめん ちゅうかめんを、たまごとトマトの サンラータンめんのくにつけてた べてください。
25金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さといものそぼろに あきのみかくじる		ぎゅうにゅう・さんま とりにく・かまぼこ	こめ・あぶら・さといも・さ とう・でんぶん	しょうが・にんじん・たまねぎ・だ いこん・えだまめ・はくさい・えのき だけ・しめじ・こまつな・ながねぎ	じゅうごや いちめいづつ 十五夜(芋名月) 25日は「じゅうごや」です。 「じゅうごや」は、いちねんの なかでもっともつくりやすいとさ れるまんげつをながめながら、 あきのみのりにかんしゃする ぎょうじです。 また、つきにさといもをおそ なえることから「いちめいづつ 」とよばれています。そこで、 「さといものそぼろに」にしま した。
28月	ゆうやけごはん ぎゅうにゅう	こうやどらふのカレーあげ (あげ) こまつなとあぶらあげのにびたし さつまじる	かごしまけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・こうやど らふ・あぶらあげ・とりにく・ なまあげ・みそ	こめ・あぶら・でんぶん・さ とう・こんにやく・さつま いも	にんじん・にんにく・こまつな・も やし・しめじ・だいこん・ごぼう・な がねぎ	
29火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふときのこのちゅうかあん ポテトチンジャオロース りんご		ぎゅうにゅう・とうふ・と りにく・いか・ぶたにく	こめ・あぶら・オイスター ソース・でんぶん・こまあ ぶら・じゃがいも・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・キャ ベツ・えのきだけ・しめじ・しい たけ・チンジャンサイ・ながねぎ・ビー マン・あかピーマン・りんご	
30水	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのごまがらめ (あげ) きりぼしだいこんのにも のっぺいじる	かごしまけんの とくさんひん	わかめ・ぎゅうにゅう・き びなご・あぶらあげ・こうや どらふ・とりにく・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま・さといも	きりぼしだいこん・さやいんげん・に んじん・しいたけ・だいこん・こまつ な・ながねぎ	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 602 (650)	たんぱく質(g) 27.0 (21.1~32.5)

4日(金)
・ポークカレー
ポークカレーのぐを、ごはんにつ
けてください。

ちようよう せつく
重陽の節句
9日はごせつくのひとつ
「ちようようのせつく」です。
「ごせつくのけんこうや、しそん
はんえい、ながいきをねがい、
みのりにかんしゃします。
そこで、あきにみのるのしよ
くざいをとりいれた「ぶきよせ
おこわ」にしました。

こんげつの
「しゅん」のしよくざい
・なす
・オクラ
・とうがん
・さつまいも
・えのきだけ
・かつお
・かぼちゃ
・ピーマン
・さといも
・しめじ
・さなま
・なし
どのメニューにはいっ
ているでしょうか？
さがしててくださいね！

24日(木)
・たまごとトマトのサンラータンめん
ちゅうかめんを、たまごとトマトの
サンラータンめんのくにつけてた
べてください。

じゅうごや いちめいづつ
十五夜(芋名月)
25日は「じゅうごや」です。
「じゅうごや」は、いちねんの
なかでもっともつくりやすいとさ
れるまんげつをながめながら、
あきのみのりにかんしゃする
ぎょうじです。
また、つきにさといもをおそ
なえることから「いちめいづつ
」とよばれています。そこで、
「さといものそぼろに」にしま
した。

きりぼしだいこん・さやいんげん・に
んじん・しいたけ・だいこん・こまつ
な・ながねぎ