

令和8年

9月分



よていこんだてひょう



昭島市立つつじが丘小学校

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	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん 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	ポップペッパービーンズ (あげだいず)(あげ) キャベツともやしのちゅうかいだめ なすいりマーボーどうふ	きゅうしょく かいしび	ぎゅうにゅう・だいず・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・こんにゃく・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ぐ) 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 けて食べてください。
7月	チャーハン ぎゅうにゅう	さつまいものくろざとうソース(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・くろざとう・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	
9水	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	にしんのおやき 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・もちごめ・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	ちょうよう せつく 重陽の節句 9日はごせつくのひとつ 「ちょうようのせつく」です。 かぞくのけんこうや、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、あきみのにるしよ くざいをといた「ふきよせ おこわ」にしました。
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 グヤーシュ	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・だいず	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	
14月	ナシゴレン ぎゅうにゅう	ナシゴレン⇒タイ ガイヤー⇒インドネシア マレーシア パンシットヌードル たまごスープ パンシットヌードル⇒フィリピン のりょうり		とりにく・ぎゅうにゅう ハム・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さとう・オイ スターソース・くろざとう・ はるさめ・でんぶん	しょうが・にんじん・たまねぎ・あ かピーマン・ピーマン・にんにく・セ ロリー・キャベツ・マッシュルーム・こ まつな・レモン・もやし・チンゲン サイ・きくらげ	
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 スープスパゲティ		ぎゅうにゅう・とり にく・だ いず・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 とうがんのとろみじる		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 さんらーだんめんのぐ) いかとやさいのちゅうかいだめ 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ぐにつけてた 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 たけ・しめじ・こまつな・ながねぎ	じゅうごや いちめいげつ 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 なかでもっともうつくしいとさ れるまんげつをながめながら、 あきのみのにかんしゃする でしょうじです。 また、つきにさといもをおそ なえすることから「いちめいげ 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	こうやどうふのカレーあげ(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 うふ・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・こんにゃく・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・えのきたけ・しめじ・しい たけ・チンゲンサイ・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) きりほしだいこんのにも 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 うふ・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	きりほしだいこん・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、3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) 598 (650)	たんぱく質(g) 27.1 (21.1~32.5)	