

# 9月献立表



清瀬市立芝山小学校  
令和6年9月2日(月)  
校長 寺井 俊敬  
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3 火	ドライカレー きのこサラダ ぶどう 牛乳	豚モモ肉 大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく 生姜 えのきたけ しめじ キャベツ ぶどう	588 kcal 22.3 g 16.6 g 1.7 g	19 木	★お彼岸・地場産メニュー★ 田舎うどん 野菜とツナのあえもの おはぎ 牛乳	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ ツナ水煮 きなこ	生わかめ 牛乳(飲用)	冷凍うどん じゃがいも 精白米 もち米 上白糖	サラダ油 黒すりごま	にんじん 小松菜	だいこん なす ねぎ キャベツ もやし	607 kcal 27.6 g 18.1 g 1.8 g	
4 水	ご飯 四川豆腐 中華スープ 冷凍みかん 牛乳	木綿豆腐 豚モモ肉 鶏モモ肉 うすら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜	玉葱 干椎茸 たけのこ水煮 生姜 にんにく えのきたけ ねぎ 冷凍みかん	583 kcal 24.3 g 16.5 g 1.8 g	20 金	ご飯 手作りふりかけ たまご焼き 茹野菜のごまだれかけ 豚汁 牛乳	おなか割り たまご 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも こんにゃく	白すりごま 練りごま サラダ油	小松菜 にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ 生姜	624 kcal 31.0 g 20.6 g 1.9 g	
5 木	スパゲティアラビアータ 揚げじゃがサラダ サワーかん 牛乳	大豆 豚ひき肉	粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 じゃがいも	サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ	生姜 にんにく セロリ 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり 冷凍ホウレンソウ	599 kcal 23.5 g 23.5 g 2.0 g	24 火	シーフードピラフ 野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳	いか 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱 ほたて水煮 豚肩肉	ブルーベリー 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	有塩バター サラダ油	にんじん ほうれんそう	玉葱 冷凍グリーンピース キャベツ セロリ みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	582 kcal 27.0 g 14.3 g 2.1 g	
6 金	ご飯 さばの南部焼き おなかあえ むらくも汁 牛乳	さば 糸削り 鶏モモ肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 白いりごま ごま油	ほうれんそう にんじん 小松菜	キャベツ もやし ねぎ	571 kcal 30.1 g 18.3 g 1.7 g	25 水	ご飯 いかのねぎみそ焼き 和風あえ かきたま汁 牛乳	いか 白みそ ツナ水煮 絹ごし豆腐 たまご	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん		にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	552 kcal 30.0 g 15.8 g 2.0 g	
9 月	★重陽の節句メニュー★ じゃこご飯 豚肉の生姜焼き 菊花ひたし 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	豚肩ロース肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖		小松菜 にんじん	生姜 菊のり もやし ねぎ えのきたけ	590 kcal 29.1 g 20.0 g 1.9 g	26 木	ココア揚げパン コーンシチュー ビーンズサラダ 牛乳	鶏モモ肉 青大豆 大豆	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	ツイストパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 サラダ油	にんじん パセリ	冷凍ホウレンソウ クリームコーン 玉葱 きゅうり キャベツ	686 kcal 26.8 g 34.3 g 2.2 g	
10 火	ガーリックライス 鮭のムニエル レモン醤油 マセドアンサラダ ABCスープ 牛乳	鮭 豚モモ肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 じゃがいも 上白糖 ABCパスタ	サラダ油 有塩バター	パセリ粉 にんじん パセリ	にんにく 玉葱 レモン きゅうり 冷凍ホウレンソウ キャベツ	569 kcal 26.3 g 17.5 g 2.4 g	27 金	栗ごはん ししゃもの香味揚げ 白菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	糸削り 油揚げ 白みそ 赤みそ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 もち米 でんぷん じゃがいも	むき栗 揚げ油	にんじん 小松菜	生姜 はくさい 玉葱	580 kcal 26.1 g 18.6 g 1.9 g	
11 水	ご飯 ピリから肉じゃが なめこ汁 グレープかん 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉葱 ねぎ なめこ水煮 ぶどうジュース	589 kcal 22.0 g 13.9 g 2.0 g	30 月	キムチチャーハン ナムル 春雨スープ 梨 牛乳	豚肩肉 うすら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	キムチ漬け ねぎ もやし にんにく たけのこ水煮 キャベツ えのきたけ 生姜 梨	592 kcal 21.9 g 19.6 g 2.3 g	
12 木	セサミトースト 海藻サラダ クリームスープ 牛乳	白いんげん豆 ベーコン	海藻ミックス 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉	有塩バター 白すりごま ごま油 サラダ油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ 冷凍ホウレンソウ	657 kcal 21.6 g 33.8 g 2.8 g										
13 金	マーボーなす丼 パンウースー 梨 牛乳	木綿豆腐 豚モモ肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にんじん にら	なす 生姜 にんにく ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり キャベツ もやし 梨	589 kcal 21.9 g 18.9 g 1.6 g										
17 火	★十五夜メニュー★ さんまの蒲焼き丼 キャベツとわかめのあえもの 手作りみたらし団子 牛乳	さんま 絹ごし豆腐	生わかめ ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上新粉 上白糖 白玉粉	揚げ油	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり	704 kcal 24.4 g 21.8 g 1.8 g										
18 水	コッペパン 手作りブルーベリージャム ポテトグラタン レンズ豆のスープ 牛乳	鶏モモ肉 レンズ豆	牛乳(調理用) ピザチーズ 牛乳(飲用)	コッペパン グラニュー糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター	パセリ にんじん ホールトマト	冷凍ブルーベリー レモン 玉葱 かぶ キャベツ	609 kcal 23.7 g 23.5 g 2.6 g										

## < キムチチャーハン のレシピ > (9/30の給食より)

＊材料＊ (4人分)

- ごはん 4人分
- サラダ油 小さじ1
- 豚こま肉 80g
- にんじん 1/2本(せん切り)
- キムチ 60g(ざく切り)
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1.5
- ねぎ 10cm(小口切り)
- 白いりごま 大さじ1
- ごま油 小さじ1

＊作り方＊

- 1 サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん・キムチを加えて、★の調味料で味つけする
- 2 ごはんを加えて炒め、ねぎ・ごまも入れて、最後にごま油を回し入れたら完成!



※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。