

家庭数配布

9がつのきゅうしょくこんだててよいひょう



令和8（2026）年 9月

三鷹の森学園三鷹市立高山小学校

	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
1 火	タンタン つけめん	○	いももち さんしょくつけ くだもの	きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ だいずもやし だいこん チンゲンサイ きゅうり れいとうみかん	623 24.9	「タンタンつけめん」は、めんとスープをべつのさらによそいます。とうにゅうやみそがはいった、ピリからあじのスープにめんをつながらたべましょう。
2 水	ごはん	○	さかなのたつたあげ からしあえ いなかじる	きゅうにゅう さめ あつあげ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん はねぎ	594 24.5	「いなかじる」は、にほしでだしをとって、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、じゃがいも、あつあげがはいった、くだくさんのみそしるです。みたかさんのはねぎもつかいます。
3 木	こぎつねごはん	○	やしししゃも こまつなごんぶあえ しおとんじる	きゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ ごんぶ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら こめこ こんにゃく じゃがいも	しょうが さやいんげん こまつな もやし ごぼう にんじん キャベツ はねぎ	586 27.5	「こぎつねごはん」は、とりひきにく、しょうが、あぶらあげをあまからくにて、さやいんげん、ごはんとまぜました。こどもからおとなまで、にんきのごはんです。
4 金	こおりどうふの そばうどん	○	かきたまじる くだもの	きゅうにゅう ぶたにく だいず こおりどうふ とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ えのきだけ ねぎ たけのこ ほうれんそう なし	595 26.7	「こおりどうふ」は、むかしからのつくりかたでは、とうふをこらせたり、とかしだりをくりかえして、かんそうさせてつっていただはるしよくで、だいずのえいようがほうふです。
7 月	サバサンド	○	レンズまめのスープ	きゅうにゅう さば ぶたにく レンズまめ	むえんパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	レモン どうもろこし にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく セロリ エリンギ こまつな	590 27.2	「サバサンド」は「サバのレモンソース」とドレッシングであえたサラダをパンにはさんで、たべます。トルコのりょうりですが、にほんでは、にいがただけんのグルメにもなっています。
8 火	こまつなじゃこ チャーハン	○	あつあげとぶたにくのみそいため はるさめサラダ ちゅうかドレッシング	きゅうにゅう ぶたにく じゃこ あつあげ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな たまねぎ エリンギ ピーマン もやし きゅうり	597 27.7	「こまつなじゃこチャーハン」は、しょうが、にんにく、ぶたひきにく、ねぎ、にんじんをいため、カルシウムがほうふなこまつなとじゃこをくわえて、えいようたっぷりです。
9 水	カレーうどん	○	ちくわのいそべあげ こまつなおかかあえ フルーツかんでん	きゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり こなかつお かんでん	でんぶん うどん こむぎこ こめこ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ はねぎ もやし こまつな パイン りんご もも ようなし	597 22.7	「フルーツかんでん」の「かんでん」は、テングサやオゴノリなどのかいそをこくしてかためたものです。えとじだいににほんでうまれたしよくさいで、せかいでりようされています。
10 木	ごはん	○	かいかわし さつまじる くだもの	きゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ たまご とりにく	こめ さとう あぶら こんにゃく さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ きょうぼう	591 24.8	「かいかわし」は、ぶたにくたまねぎをつかった、たまごとりょうりです。「ぶなめいかい」にちなんで、モダンなあたらしいりょうりとして、なづけられたそうです。
11 金	シンガポール チキンライス	○	フォーのスープ くだもの	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら フォー	にんにく しょうが ねぎ レモン キャベツ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ はねぎ れいとうみかん	614 25.2	「シンガポールチキンライス」は、スープでいたたライスに、むしとりとやさいをそえます。タイでは「カオマンガイ」とよばれ、どちらもちゅうごくから、つたえられました。
14 月	ふりかえきゅうぎょうび							
15 火	あかじごはん	○	さかなのさいきょうやき きゅうりのわふうづけ にくとうふ くだもの	きゅうにゅう さわら こなかつお ぶたにく とうふ	こめ あぶら しらたき さとう	あかしそふりかけ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ねぎ はねぎ マスカット	587 29.8	きょうのくだものは「シャインマスカット」です。たねがなく、かわごとパリッとした、はごたえでたべられます。にほんでけんきゅうされて、うまれたひんしゅのぶどうです。
16 水	くろざとうパン	○	ほうれんそうのチーズコロッ アイリッシュシチュー やさしいサラダ たまご チーズ ぶたにく じゃこドレッシング	きゅうにゅう ベーコン なまクリーム たまご チーズ ぶたにく	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ あかピーマン ほうれんそう にんにく セロリ エリンギ パセリ もやし どうもろこし キャベツ きゅうり	637 29.2	「ココット」は、フランスで、「ちいさななべ」や「ちいさなうづ」にいてつくったりょうりのことないます。ほうれんそうのソテーにたまごやチーズをのせて、むしました。
17 木	愛知県の きょうどいろうり アジア大会提供食 ごはん	○	みぞカツ そくせきづけ とうがんじる	きゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく キャベツ きゅうり しょうが にんじん えのきだけ はくさい ねぎ こまつな	614 25.0	「みぞカツ」は、あいけんのきょうどりょうりです。9がつ19にちに「アジアたいりく」にいかいしきが、あいけんでおこなわれます。みぞカツをたべて、おうえんしましょう。
18 金	チリのりょうり ボジョ・アルペハド	○	エンパナーダ くだもの	きゅうにゅう とりにく だいず ツナ	こめ あぶら オリーブオイル こめこ でんぶん きょうざのかわ こむぎこ	にんにく セロリ トマト たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ どうもろこし ピーマン	654 24.2	「ボジョ・アルペハド」と「エンパナーダ」は、みたかしとうこうかんけいにある「チリ」というくちのりょうりです。トマトにのみは、ごんにそえてたべます。
24 木	スイートポテト トースト	○	カウボーイシチュー やさしいサラダ じゃこドレッシング	きゅうにゅう れんにゅう じゃこ なまクリーム ベーコン ぶたにく いんげんまめ	きょうばん さつまいも パター さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト もやし どうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン	590 23.1	「スイートポテトトースト」は、さつまいもをむいて、つぶして、バター、さとう、れんにゅう、なまクリーム、シナモンをくわえたペーストをよくパンにぬってやきます。
25 金	きびいりなめし	○	さかなのねぎソース もやしのおひたし つきみだんごじる	きゅうにゅう さけ こなかつお とりにく あぶらあげ	こめ きび こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう しらたま	だいこんは ねぎ もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん はくさい はねぎ	628 27.7	ここの「ちゅうしゅうのめいげつ」は、9がつ25にちです。あきのそらはすんで、おつきさまがきれいにみえるので、だんごなどをそなえておつきみをするふうしゅうがあります。
28 月	むぎごはん	○	じゃこふりかけ さんまのしおやき だいこんおろし のっぺいじる	きゅうにゅう じゃこ あおのり さんま とりにく あぶらあげ	こめ おしむぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも でんぶん	だいこん ごぼう にんじん えのきだけ とうがん なす ねぎ はねぎ	608 27.5	あきがしゅんの「さんま」をしおやきにしました。あたまとおっほ、ないそはとりのそいてあります。こほねにきをつけ、ふといながほねのこしてよくかんでたべましょう。
29 火	スパゲティ ナポリタン	○	こんにゃくサラダ ツナドレッシング あげくろごまだんご	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	あぶら スパゲティ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま さつまいも しらたま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ なす ピーマン どうもろこし キャベツ きゅうり	624 22.9	「スパゲティナポリタン」の、「なす」は、みたかしないさんをつかうています。なつからあきがしゅんの「なす」は、あきになると、よりおいしくなるといわれています。
30 水	もちげんまい ごはん	○	さかなとおいものあまからあげ わかめのみそしる くだもの	きゅうにゅう かつお だいず あつあげ わかめ	こめ げんまい でんぶん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はねぎ りんご	645 27.5	「さかなとおいものあまからあげ」は、しゅんの「もちりょうり」、じゃがいも、だいずをあげ、あまからいたしてあえました。あきのカツオはあぶらがのってやわらかいです。

※ 発注の関係上、価格、入荷の都合により、食材料を変更することもありますのでご了承ください。