



9月 給食献立表

家庭数

令和8年度

町田市立町田第四小学校

日	献立名	飲み物	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	夏野菜のキーマカレーライス めかぶサラダ パインゼリー		牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、粉チーズ、めかぶわかめ、粉寒天、豚ゼラチン	精白米、油、はちみつ、有塩バター、小麦粉、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ホールコーン、トマト缶詰、さやいんげん、きゅうり、もやし、パインジュース	679 kcal 23.0 g 25.7 g 2.1 g
3木	ごはん 大あじのレモン焼き 野菜の海苔あえ じゃがいものすり流し汁		牛乳、大あじ、刻みのり、油揚げ、わかめ	精白米、油、砂糖、かたくり粉、ごま、じゃがいも	レモン(果汁)、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ	516 kcal 26.4 g 15.2 g 2.0 g
4金	冷やし中華 フライドベジタブル		牛乳、油揚げ、ボンレスハム	冷凍ラーメン、油、砂糖、ごま、さつまいも、かたくり粉	きゅうり、もやし、しょうが、干し椎茸、にんじん、さやいんげん、西洋かぼちゃ、ごぼう	585 kcal 21.5 g 19.5 g 3.6 g
7月	ごはん 家常豆腐 パンパンジー風サラダ くだもの(梨)		牛乳、豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、かたくり粉、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、もやし、きゅうり、梨	584 kcal 25.3 g 21.3 g 1.9 g
8火	☆★重陽の節句献立☆★ さつまいもごはん ほっけのみりん焼き 菊花あえ 豚汁		牛乳、ほっけ、豚肉、豆腐	精白米、さつまいも、ごま、砂糖、油、板こんにゃく	キャベツ、もやし、きゅうり、菊のり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	550 kcal 29.3 g 18.0 g 3.9 g
9水	トマトスパゲッティ ひじきサラダ かぼちゃのプリン		牛乳、ベーコン、豚肉、粉チーズ、干ひじき、粉寒天、生クリーム	スパゲッティ、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト缶詰、パセリ、きゅうり、ホールコーン、レモン(果汁)、かぼちゃペースト	545 kcal 20.5 g 20.7 g 1.8 g
10木	豚キムチ丼 大根サラダ くだもの(巨峰)		牛乳、豚肉、わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい、にら、キムチ、だいこん、きゅうり、巨峰	523 kcal 19.6 g 16.9 g 2.9 g
11金	☆★F.C.町田ゼルビア応援給食☆★ コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味		牛乳、鶏肉、わかめ、ツナ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、さつまいも、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、えだまめ(冷凍)、にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく、レモン(果汁)	620 kcal 22.0 g 22.1 g 2.0 g
15火	ごはん 卵焼き 野菜のおひたし さつまいもの味噌汁		牛乳、たまご、鶏肉、かつお節、油揚げ	精白米、砂糖、さつまいも	にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、えのきたけ、たまねぎ	545 kcal 24.5 g 16.1 g 2.4 g
16水	塩焼きそば ジャーマンポテト フルーツポンチ		牛乳、豚肉、ベーコン	蒸し中華めん、油、じゃがいも、有塩バター、パン粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、キャベツ、もやし、にら、みかん缶、黄桃缶、パインアップル缶、レモン(果汁)	590 kcal 21.0 g 20.6 g 1.8 g
17木	ソフトフランスパン なすとトマトのチーズ焼き 野菜スープ くだもの(巨峰)		牛乳、ツナ、鶏肉、ピザ用チーズ、ベーコン	ソフトフランスパン、油、米粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、なす、トマト、トマト缶詰、しょうが、セロリ、キャベツ、ホールコーン、こまつな、巨峰	501 kcal 22.9 g 19.0 g 2.9 g
18金	ごはん 坊主銀宝のあけぼの焼き 即席漬け にらたま汁		牛乳、坊主銀宝、刻み昆布、豆腐、たまご	精白米、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、かたくり粉	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、にら、ねぎ	544 kcal 25.8 g 21.2 g 2.3 g
24木	中華菜飯 ワンタンスープ 青のりピーンズ	ジョア (マスカット)	ジョア、豚肉、大豆、あおのり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、ウェーブワンタン、かたくり粉	たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、チンゲンツアイ	552 kcal 21.3 g 14.0 g 2.4 g
25金	☆★十五夜献立☆★ けんちんうどん 焼きししゃも ゆで野菜のごまあえ お月見団子		牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、豆腐	冷凍うどん、油、さといも、砂糖、ごま、白玉粉、上新粉、かたくり粉	にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ、もやし、こまつな、かぼちゃペースト	559 kcal 24.0 g 17.1 g 2.5 g
28月	☆★岐阜献立☆★ ごはん 鶏ちゃん 沢煮椀 くだもの(みかん)		牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、油揚げ	精白米、油、かたくり粉、つきこんにゃく	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、こまつな、生しいたけ、にんじん、だいこん、みかん	531 kcal 22.8 g 17.0 g 2.0 g
29火	シュガートースト パンプキンシチュー 大豆入りサラダ		牛乳、鶏肉、生クリーム、大豆	コッペパン、有塩バター、砂糖、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、西洋かぼちゃ、パセリ、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン(果汁)	626 kcal 21.4 g 29.4 g 2.9 g
30水	ごはん ホキの唐揚げ 白菜の塩昆布あえ 呉汁		牛乳、ホキ、塩昆布、豆腐、大豆、わかめ	精白米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、だいこん、ねぎ、こまつな	548 kcal 26.9 g 17.0 g 2.5 g

※献立は、天候や給食材料の都合等で変更することがあります。

※毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクの準備をお願いします。



じしん たいふう おお さいがい お でん き すいどう
地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフ
ラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、
いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざとい
う時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく
と安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況
に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

