



日曜日	こんだて名	の み の	おもな材料				栄 養 価	
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)			
3 火	ぶたすきどん、 こんにゃくサラダ、くだもの	牛乳	ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳	米、しらたき、車 ふ、さとう、てん ぶん、こんにゃく	油、こま にんじん、 しゆんぎく、 こまつな	玉ねぎ、しょうが、えのきた け、たけのこ、しいたけ、ねぎ、 キャベツ、コーン、ずいか	エネルギー 516 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
4 水	カレーピラフ、えびクリームソース、 荳わかめのサラダ、くだもの	牛乳	ベーコン、いんげ ん、まめ、えび、豆 乳	牛乳、わか め、じゃこ	米、米粉	油、こま にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム缶、 ピーマン、にんにく、しめじ、 グリーンピース、だいこん、 きゅうり、ぶどう	エネルギー 496 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 16.7 g
5 木	わかめごはん、 トマトとおくらの肉じゃが、 野菜のツナあえ、くだもの	牛乳	ぶた肉、ツナ	牛乳、わか め	米、じゃがいも、 さとう	油、こま にんじん、ト マト、オクラ	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 コーン、冷凍りんご	エネルギー 506 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
6 金	クッパ、あげ魚のレモンソース、 チョレギ風サラダ	牛乳	とり肉、たまご、 ホキ	牛乳、のり	米、麦、でんぶ ん、米粉、さとう	油、こま にんじん、ら	ねぎ、しょうが、しいたけ、た けのこ、だいこん、ねぎ、レ モン、キャベツ、きゅうり、レ タス、にんにく	エネルギー 531 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
9 月	【 和食の日・重陽の節句 】 さつまいもごはん、魚の塩焼き、 菊花(きっか)あえ、なめこのみそ汁	発酵乳	さば、とうふ、油 あげ、みそ	シヨア (フレン)	米、さつまいも	油、こま こまつな、に んじん	きくの花、はくさい、だいこ ん、なめこ、ねぎ	エネルギー 498 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
10 火	ソースやきそば、 じゃがいものみそあんかけ、 おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳	いか、みそ	牛乳、寒 天、カルピ ス	中華めん、じゃ がいも、さとう	油 にんじん、こ まつな	もやし、キャベツ、しょうが、 もも缶	エネルギー 523 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
11 水	ポークカレーライス、 切干大根サラダ、くだもの	牛乳	ぶた肉	牛乳	米、麦、じゃがい も、米粉、小麦粉、 さとう	油、こま にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリー、グリーンピース、切干 大根、キャベツ、きゅうり、な し	エネルギー 537 kcal タンパク質 18.6 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g
12 木	メキシカンライス、オムレツ、 枝豆、白菜とわかめのスープ	牛乳	ウィンナー、たま ご、豆腐、ぶた肉、 油あげ	牛乳、わか め	米、じゃがいも	油 ピーマン、ト マト、えだま め、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ、はくさい、 ねぎ	エネルギー 494 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 金	五こくごはん、じゃこぶりかけ、 かんこく風肉じゃが、焼きししゃも、 からしあえ	牛乳	かつお節、ぶた肉	牛乳、じゃ こ、あおの り、持ちち ししゃも	米、あわきび、 麦、ひえ、さとう、 じゃがいも、こ んにゃく	油、こま にんじん、さ やいんげん、 こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、玉 ねぎ、しいたけ、キャベツ、え のきたけ	エネルギー 497 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
17 火	【 ご当地給食(仙台) 】 冷やし中華、だいがくいも	牛乳	とり肉	牛乳	中華めん、さ とう、さつまいも	油、こま、水 あめ にんじん	もやし、きゅうり	エネルギー 565 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g
18 水	ごはん、親子煮、 にぎすのからあげ、のり酢あえ	牛乳	とり肉、たまご、 にぎす、ツナ	牛乳、のり	米、しらたき、さ とう、でんぶ ん、米粉	油、こま にんじん、さ やいんげん、 こまつな	しょうが、玉ねぎ、しめじ、ね ぎ、もやし	エネルギー 535 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
19 木	丸パン、コロック、 ミネストローネ	牛乳	ベーコン、ぶた肉	牛乳	丸パン、じゃがい も、ポテトフ レーク、米粉、小 麦粉、パン粉、さ とう	油 にんじん、ト マト缶、かぶ (葉)	玉ねぎ、コーン、しめじ、セロ リー、かぶ	エネルギー 516 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
20 金	【 お彼岸献立 】 秋の香りごはん、厚あげのそぼろ煮、 大根の甘酢あえ、水ようかん	牛乳	とり肉、生あげ、 ぶた肉、あずき	牛乳、寒天	米、さつまいも、 さとう、でんぶ ん	油、こま にんじん、さ やいんげん	ごぼう、しょうが、まいたけ、 しめじ、だいこん、きゅうり	エネルギー 527 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
24 火	パセリライス、わかめと大根のサラダ、 とうふのミートグラタン、くだもの	牛乳	ぶた肉、とうふ	牛乳、チー ズ、わかめ	米、米粉、さとう	油、こま にんじん、に んじん、トマ ト缶	しょうが、にんにく、セロ リー、しめじ、玉ねぎ、グリン ピース、だいこん、みかん	エネルギー 600 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
25 水	ごはん、さばのみそ煮、 おひたし、きのこのかきたま汁	牛乳	さば、みそ、とう ふ、たまご	牛乳	米、さとう、でん ぶん	油、こま にんじん、こ まつな	しょうが、ねぎ、もやし、しめ じ、えのきたけ、しいたけ、た けのこ	エネルギー 561 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
26 木	おろし豚どん、大豆きなこ、 みそ汁	牛乳	ぶた肉、大豆、き なこ、とうふ、油 あげ、みそ	牛乳、わか め	米、麦、さとう、て んぶん	油、こま にんじん、し そ(葉)	にんにく、玉ねぎ、もやし、だ いこん、ねぎ、えのきたけ	エネルギー 578 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g
27 金	【 お月見献立 】 ぎつねうどん、さといもの丸あげ、 野菜の梅あえ、月見だんご	牛乳	油あげ、とり肉	牛乳	さとう、うどん、 さといも、冷凍 白玉、でんぶ ん	油 にんじん、こ まつな	はくさい、えのきたけ、ねぎ、 キャベツ、だいこん、きゅう り、梅干	エネルギー 535 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g
30 月	ごはん、春巻き、 三色ナムル、とうがんのキムチスープ	牛乳	ぶた肉、たまご	牛乳	米、はるさめ、で んぶん、はるま きの皮、さとう	油、こま にんじん、に んじん	しょうが、たけのこ、きゅう り、だいずもやし、ねぎ、にん じく、とうがん、キムチ、しい たけ	エネルギー 555 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g

※都合により、献立を変更することがあります。
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

＜9月の献立から＞

○9日【**和食の日・重陽の節句**】：9月9日は重陽の節句です。別名、菊の節句とも呼ばれて
います。菊は昔から寿命をのばす力があるといわれているため、「菊花あえ」を献立に取り入れ
ました。秋の味覚が味わえる献立です。ご家庭でも、和食の良さを話題にしてみましよう。
○17日【**ご当地給食(仙台)**】：今月のご当地給食は、仙台にしました。冷たいのどごしと、ほ
どよい酸味が特徴的な冷やし中華の元祖は、仙台市にある中華料理店だといわれています。昭和1
2年(1937年)の夏に、売り上げ低迷の打開策として、暑い時期に行われた夏祭りに合わせて
、観光客を呼び込むために考案されたそうです。そのころ、本場の中国に麵を冷やして食べる
料理はなかったため、冷やし中華は日本で生まれた料理なのです。
○20日【**お彼岸献立**】：9月19日が彼岸入り、25日が彼岸明けです。お彼岸にはおはぎを食
べますが、給食では、秋の味覚をたっぷり使った献立にします。味わって食べてほしいです。
○27日【**お月見献立**】：9月17日は、中秋の名月です。給食では、お月見献立を作ります。
さといも揚げと月見団子を出します。楽しみにしてくれるとうれしいです。
○9月1日は、防災の日です。防災用の水を調理に使用します。使用前に必ず安全を確認します。

＜保護者負担額
(一食単価)＞

＜給食費について＞

給食回数分の金額を振り替えます
す。振替日は下のようになります。
振替日 9月分：9月30日

1・2年生：230円 (245円)
3・4年生：245円 (275円)
5・6年生：265円 (300円)

今月のまち☆ベジ

町田市内で収穫予定は、なす、
とうがん、ピーマン、オクラ、
たまねぎです。
天候等により納品不可能な場
合は、別の産地から取り寄せた
り、ほかの野菜に変更すること
があります。