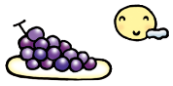
2025年度

9月 ＊献立予定表＊



2025年9月1日
町田市立南大谷小学校

日 曜日	こんだて名	のみもの	おもな材料 血や肉になる（赤のしょくひん）		熱や力になる（黄色のしょくひん）		体の調子をととのえる（緑のしょくひん）		栄養価
2 火	防災わかめごはん、魚の和風マリネ、 おひたし、みそ汁	牛乳	たら,かつお節,とうふ,油あげ,みそ	牛乳,わかめ	ｱﾙﾌｧ化米,小麦粉,でんぷん,さとう	ごま,油	にんじん,こまつな	玉ねぎ,もやし,えのきたけ,ねぎ	エネルギー 518 kcal 炭水化物 68.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
3 水	防災にんじんバターライス、 えびクリームソース、茎わかめのサラダ	牛乳	ベーコン,いんげんまめ,えび,豆乳	牛乳,わかめ,じゃこ	ｱﾙﾌｧ化米,米,米粉	バター,油,ごま	にんじん,パセリ	にんにく,玉ねぎ,しめじ,グリンピース,だいこん,きゅうり	エネルギー 463 kcal 炭水化物 69.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
4 木	防災ごはんのぶたすきどん、 きゅうりの酢の物、さわにわん	牛乳	ぶた肉,とうふ,みそ,かつお節,油あげ	牛乳,わかめ,じゃこ	ｱﾙﾌｧ化米,米,しらたき,焼きふ,さとう,でんぷん	油,ごま	にんじん,しゅんぎく,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,きゅうり,はくさい	エネルギー 481 kcal 炭水化物 71.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g
5 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,でんぷん,米粉,さとう	油,ごま	にんじん,にら	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 548 kcal 炭水化物 70.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
8 月	五こくごはん、じゃこふりかけ、 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,子持ちししゃも	米,あわ,きび,麦,ひえ,さとう,こんにゃく,じゃがいも	ごま,油	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 496 kcal 炭水化物 77.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	**【I♡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,かつお節,とうふ,油あげ,みそ	ジョア（ストロベリー）	米,さつまいも	ごま,油	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 473 kcal 炭水化物 66.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.7 g
10 水	防災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	ｱﾙﾌｧ化米,米,じゃがいも,小麦粉,さとう	油,バター,ごま	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,グリンピース,切干大根,キャベツ,きゅうり,ぶどう	エネルギー 504 kcal 炭水化物 82.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
11 木	防災メキシカンライス、 ツナ入りオムレツ、 枝豆、白菜とわかめのスープ	牛乳	ウィンナー,たまご,豆乳,ぶた肉,油あげ	牛乳,わかめ	ｱﾙﾌｧ化米,米,じゃがいも	油	トマト缶,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 488 kcal 炭水化物 60.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
12 金	冷やしうどん、だいがくいも	牛乳	とり肉	牛乳,わかめ	うどん,さとう,さつまいも,水あめ	油,ごま	にんじん	しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	エネルギー 470 kcal 炭水化物 68.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g
16 火	五目チャーハン、中華スープ、 シャキシャキいもナムル	牛乳	ぶた肉,いか	牛乳	米,麦,じゃがいも,さとう,でんぷん	油,ごま	にんじん,こまつな	ねぎ,しょうが,しいたけ,グリンピース,もやし,きゅうり,たけのこ,きくらげ	エネルギー 477 kcal 炭水化物 67.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	ソースやきそば、チーズいももち、 くだもの	牛乳	ぶた肉	牛乳,チーズ	中華めん,じゃがいも,でんぷん,小麦粉,さとう	油	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ,みかん	エネルギー 568 kcal 炭水化物 72.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.0 g
18 木	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,でんぷん,米粉	油	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 516 kcal 炭水化物 70.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
19 金	**【ご当地給食(沖縄)】** タコライス、もずくスープ、 くだもの	牛乳	大豆ミート,ぶた肉,とり肉,とうふ	牛乳,もずく	米,さとう,でんぷん	油	にんじん,トマト缶	セロリ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,冷凍パイン	エネルギー 525 kcal 炭水化物 81.3 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
22 月	**【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,でんぷん	油,ごま	にんじん,さやいんげん	しょうが,まいたけ,しめじ,ごぼう,だいこん,きゅうり	エネルギー 536 kcal 炭水化物 65.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	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	牛乳	ぶた肉,とうふ	牛乳,チーズ,わかめ	米,米粉,さとう	油,ごま	にんじん,トマト缶	しょうが,にんにく,セロリ,しめじ,玉ねぎ,グリンピース,だいこん	エネルギー 579 kcal 炭水化物 75.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	ごはん、さばのみそ煮、 おかかあえ、きのこのかきたま汁	牛乳	さば,みそ,かつお節,とうふ,たまご	牛乳	米,さとう,でんぷん		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 538 kcal 炭水化物 70.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
26 金	チリコンカンドッグ、カレーポトフ、 くだもの	牛乳	ぶた肉,大豆ミート,ウィンナー	牛乳	コッペパン,さとう,米粉,じゃがいも	油	トマト缶,にんじん,かぶ(葉)	玉ねぎ,キャベツ,かぶ,なし	エネルギー 488 kcal 炭水化物 70.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g
29 月	おろし豚どん、大豆きなこ、 豆乳みそ汁	牛乳	ぶた肉,大豆,きなこ,豆乳,とうふ,みそ	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	油,ごま	にんじん,しそ(葉),こまつな	にんにく,玉ねぎ,もやし,だいこん,ねぎ,コーン,かぶ	エネルギー 587 kcal 炭水化物 86.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
30 火	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,でんぷん,はるまきの皮,さとう	油,ごま	にら,にんじん	しょうが,たけのこ,もやし,きゅうり,ねぎ,にんにく,とうがん,キムチ,しいたけ	エネルギー 541 kcal 炭水化物 74.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.7 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＞

〇９日「I♡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ょう。

〇１９日「ご当地給食(沖縄)」：今月のご当地給食は、沖縄にしました。メキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる、沖縄で誕生した料理が「タコライス」です。給食では、ひき肉やトマト、大豆ミートを入れてアレンジしました。

〇２２日「お彼岸献立」：9月２０日が彼岸入り、２６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。

〇9月１日は、防災の日です。２・３・４・１０・１１日に「防災ごはん」としてα化米を調理したごはんを出します。また、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。

今月のまち☆ベジ
町田市内で収穫予定は、ピーマン、小松菜、とうがん、きゅうりです。
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。

まち☆ベジ