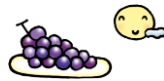


2026年度



献立予定表


 2026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 の	おもな材料					栄 養 価
			血や肉になる (赤のしょうひん)	熱や力になる (黄色のしょうひん)	体の調子をととのえる (緑のしょうひん)			
2 水	ぶたすきどん、さわにわん じゃがいものかふうあえ	牛乳 	ぶた肉、とうふ、み そ、油あげ	牛乳 米、しらたき、焼 き、さとう、で んぶん、じゃが いも	油	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 502 kcal 炭水化物 76.5 ｇ たんぱく質 22.1 ｇ 食塩相当量 2.4 ｇ
3 木	パセリライス、とうふのミートソース、 莖わかめのサラダ	牛乳 	ぶた肉、とうふ	牛乳、わか め、じゃこ	米、小麦粉	油 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、だいこん、 きゅうり	エネルギー 536 kcal 炭水化物 70.8 ｇ たんぱく質 20.4 ｇ 食塩相当量 2.2 ｇ
4 金	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	米、小麦粉、でん ぶん、さとう	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 535 kcal 炭水化物 71.1 ｇ たんぱく質 24.9 ｇ 食塩相当量 2.5 ｇ
7 月	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 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 70.4 ｇ たんぱく質 24.2 ｇ 食塩相当量 1.8 ｇ
8 火	【 あいりぶ あようよう せつぐ 和食の日・重陽の節句】 さつまいもごはん、魚の塩焼き、 菊花（きくか）あえ、なめこのみそ汁	牛乳 	さば、かつお節、と うふ、油あげ、みそ	牛乳	米、さつまいも	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 525 kcal 炭水化物 62.5 ｇ たんぱく質 27.0 ｇ 食塩相当量 2.8 ｇ
9 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、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油 にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、グリーンピース、切干大 根、キャベツ、きゅうり、ぶど う	エネルギー 563 kcal 炭水化物 89.2 ｇ たんぱく質 18.4 ｇ 食塩相当量 2.0 ｇ
10 木	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 う、さつまいも、 水あめ	油、こまつ にんじん	もやし、きゅうり	エネルギー 671 kcal 炭水化物 115.5 ｇ たんぱく質 19.5 ｇ 食塩相当量 2.8 ｇ
11 金	【 まちだ おうえんきゅうしゆく FC町田ゼルビア応援給食】 コロコロ根菜ガッパオライス、 こまつなサラダ、 じゃがあげカレー風味	発酵乳 	とり肉、ツナ	ショア (ストロ ベリー)、 わかめ	米、さつまいも、 でんぶん、さとう、 じゃがいも	油 赤パプリカ、 黄パプリカ、 えだまめ、に んじん、こまつ な	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 517 kcal 炭水化物 88.0 ｇ たんぱく質 24.0 ｇ 食塩相当量 1.3 ｇ
14 月	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 ぶん	油 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 528 kcal 炭水化物 68.3 ｇ たんぱく質 26.2 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
15 火	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 んぶん、じゃが いも	油 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 579 kcal 炭水化物 85.1 ｇ たんぱく質 29.1 ｇ 食塩相当量 2.3 ｇ
16 水	ソースやきそば、 ジャーマンポテト、 おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 	ぶた肉、ベーコン	牛乳、塞 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、玉ねぎ、も も缶	エネルギー 535 kcal 炭水化物 72.8 ｇ たんぱく質 18.9 ｇ 食塩相当量 2.0 ｇ
17 木	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、手持ち ししゃも	米、あわ、きび、 麦、ひえ、さとう、 こんにやく、 じゃがいも	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 488 kcal 炭水化物 77.0 ｇ たんぱく質 23.6 ｇ 食塩相当量 2.1 ｇ
18 金	【 とうち きゅうしゆく あまみおおしま ご当地給食(奄美大島)】 鶏飯、卵焼き、かふうあえ	牛乳 	油あげ、とり肉、た まご	牛乳、のり	米、さとう	油 こねぎ、にん じん	しいたけ、たくあん、しょう が、ねぎ、きゅうり、キャベツ	エネルギー 507 kcal 炭水化物 64.6 ｇ たんぱく質 26.6 ｇ 食塩相当量 2.2 ｇ
24 木	【 ひがし こんだて 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	発酵乳 	とり肉、生あげ、ぶ た肉、あずき	ショア (プレー ン)、寒天	米、さつまいも、 さとう、でんぶ ん	油 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 513 kcal 炭水化物 76.0 ｇ たんぱく質 23.6 ｇ 食塩相当量 1.5 ｇ
25 金	【 つきみ こんだて お月見献立】 きつねうどん、さといもの丸あげ、 野菜の梅あえ、お月見だんご	牛乳 	油あげ、とり肉	牛乳	さとう、うどん、 さといも、白玉 粉、水あめ、でん ぶん	油 にんじん、こ まつな	はくさい、えのきたけ、ねぎ、 だいこん、きゅうり、梅干	エネルギー 586 kcal 炭水化物 92.7 ｇ たんぱく質 19.5 ｇ 食塩相当量 2.5 ｇ
28 月	【 せかい りょうり かんこく 世界の料理(韓国)】 クッパ、ヤンニョムチキン、 チョレギ風サラダ	牛乳 	とり肉、たまご	牛乳、のり	米、麦、でんぶん、 米粉	油 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、にん にく、キャベツ、きゅうり、し タス	エネルギー 600 kcal 炭水化物 77.9 ｇ たんぱく質 24.6 ｇ 食塩相当量 2.4 ｇ
29 火	はちみつレモントースト、 トマトシチュー、 わかめと大根のサラダ、くだもの	牛乳 	とり肉	牛乳、わか め	食パン、はちみつ、 さとう、じゃ がいも、米粉	バター、油 にんじん、ト マト缶	レモン、にんにく、玉ねぎ、だ いこん、菊花みかん	エネルギー 513 kcal 炭水化物 75.5 ｇ たんぱく質 17.6 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
30 水	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 ぎの皮、さとう	油 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 533 kcal 炭水化物 74.0 ｇ たんぱく質 20.5 ｇ 食塩相当量 2.1 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>

○8日「あいりぶ あようよう せつぐ和食の日・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。

○18日「ご当地給食(奄美大島)」：今月のご当地給食は、奄美大島にしました。鶏飯は、昔、奄美大島の人々が、遠くから来た大切なお客様を歓迎するために作ったのが始まりといわれています。給食では、たくあんや紅しょうがなどを混ぜたご飯と、とり肉が入ったうまみたっぷりのスープと一緒にいただきます。

○24日「お彼岸献立」：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。

○25日「お月見献立」：25日は、中秋の名月です。給食では、お月見献立を作ります。さといも揚げとお月見団子を出します。楽しみにしてください。

○28日「世界の料理(韓国)」：28日には愛知県でアジア競技大会が開催されます。それに合わせて、クッパやヤンニョムチキンなどの韓国料理を出します。スポーツ選手たちを応援する気持ちで、しっかり食べましょう！



今月のまち☆ベジ

 使用予定の町田産の食材は、
きゅうり、大根、白菜、とうが
んです。

 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。
