



9月の給食献立予定表



2025年9月2日
町田市立南第一小学校

日曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
3 水	^{ぼうさいのひ} 【防災の日献立： ^{びちくまい} 備蓄米 ^{つか} を使った献立 ^{こんだて} 】 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{かまい} アルファ化米のドライカレーライス ^{なし} ジュリエンスープ ^{なし} くだもの（梨）	 牛乳 ぶた肉 だいず ベーコン	アルファ化米 米油 米粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なし 干しぶどう グリンピース キャベツ エリンギ こまつな	578kcal 21.3g 2.3g	ナッツ類 
4 木	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^い むぎ入りごはん ^{さかな} 魚のみそマヨ焼き ^き 切り干しだいこんのはりはりサラダ ^{てつぶん} 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 メルルーサ みそ ちりめんじゃこ ひじき わかめ 凍りとうふ あぶらあげ	米 おおむぎ マヨネーズ風調味料 （たまご不使用） ごま油 さとう	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな ねぎ	548kcal 24.2g 2.6g	乳製品 
5 金	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 セサミトースト ハンガリアンシチュー ひみつの「まち☆ベジ」りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ 生クリーム アガー	食パン バター さとう ごま 米油 じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン 赤パプリカ りんごジュース なす	640kcal 21.6g 1.9g	小魚 
8 月	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ビビンバ（ ^{そばろとぜんまい} そばろとぜんまいのごはん・ ^{やさい} 野菜のナムル） わかめスープ ^{なし} くだもの（マスカット）	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 とうふ わかめ	米 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ ぜんまい たけのこ だいずもやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ マスカット	536kcal 23g 2g	魚類 
9 火	^{ぎょうじしよく} 【行事食：重陽の節句（ ^{きく} 菊の節句 ^{せつく} ）】 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^い きび入りごはん ^{だいず} ひじきと大豆入りたまご焼き ^{きっか} 菊花あえ ^{しる} けんちん汁	牛乳 とり肉 ひじき だいず たまご なまあげ	米 きび 米油 さとう じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん こまつな 菊のり（乾燥食用菊花） りよくとうもやし はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	527kcal 23.5g 1.9g	ナッツ類 
10 水	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 スパゲッティ ピザ風ソース イタリアンドレッシングサラダ ^{とうがんに} 冬瓜入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲッティ 米油 米粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり とうがん レモン汁 みかん・りんご・パイン缶	622kcal 22.2g 1.7g	小魚 
11 木	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごはん・じゃこふりかけ ^{きんときまめ} 金時豆の甘煮 ^{あか} 赤じそあえ ^{にく} とり肉とじゃがこんぶ煮	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ あおのり とり肉 きんときまめ こんぶ	米 ごま さとう 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 赤じそふりかけ にんじん たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく	557kcal 24g 1.8g	乳製品 
12 金	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 まいたけごはん ^{さかな} 魚の香味焼き やさいのごまあえ ^{しる} みそ汁	牛乳 あぶらあげ あかうお とうふ みそ	米 米油 さとう ごま さつまいも	にんじん まいたけ しょうが ねぎ はくさい りよくとうもやし たまねぎ えのきたけ	526kcal 24.6g 2.1g	豆類 
16 火	^{けいろう} 【敬老の日：「まごわ（は）やさしい」 ^{こんだて} 献立 ^ひ 】 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あずきとえだ豆の ^{まめ} 萩ごはん ^{さかな} 魚の ^{から} ピリ辛ねぎだれ ^{すのもの} きゅうりの酢の物 ^{しる} みそ汁	牛乳 あずき さば わかめ かつお節 なまあげ みそ	米 もち米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ きゅうり だいこん にんじん ぶなしめじ	564kcal 26.4g 2.1g	乳製品 

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
17 水	【世界の料理：イギリス】 牛乳 チーズパン シェパースパイ スコッチブロス	牛乳 ぶた肉 レンズまめ とうにゅう ベーコン とり肉	チーズパン 米油 米粉 じゃがいも おしむぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ セロリ エリンギ	618kcal 29.2g 2.5g	ナッツ類 
18 木	牛乳 むぎ入りごはん 家常豆腐 やさいの甘ずあえ くだもの（りんご）	牛乳 ぶた肉 みそ なまあげ	米 おおむぎ 米油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ りんご キャベツ きゅうり	612kcal 25g 1.7g	小魚 
19 金	牛乳 メキシカンライス ひよこ豆とさつまいものカリカリ揚げ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ウインナー えび いか ひよこまめ ちりめんじゃこ ベーコン レンズまめ	米 米油 でんぶん さつまいも さとう ごま 米粉マカロニ	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト缶 にんじん キャベツ	587kcal 21.8g 1.4g	海藻類 
22 月	牛乳 マーボーなす丼 バンサンスウ 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ たまご	米 米油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ ごま	なす にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら きゅうり りょくとうもやし にんじん コーン	581kcal 22g 2.2g	豆類 
24 水	【行事食：秋のお彼岸】 牛乳 きつね入りわかめうどん きなこのおはぎ 即席づけ風 くだもの（ぶどう）	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ きなこ こんぶ	うどん もち米 米 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ぶどう	568kcal 22.2g 2.6g	ナッツ類 
25 木	牛乳 さつまいも入りごはん 魚の塩こうじ焼き 煮びたし 吉野汁	牛乳 あかうお わかめ あぶらあげ かつお節 とり肉	米 さつまいも ごま 米油 でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	539kcal 27.4g 2.5g	乳製品 
26 金	牛乳 きび入りごはん だいずのみそがらめ 磯香あえ 韓国風肉じゃが	牛乳 だいず みそ のり ぶた肉	米 きび 米油 さとう ごま油 じゃがいも ごま	しょうが ごぼう こまつな にんじん えのきたけ はくさい にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	578kcal 22.7g 1.6g	魚類 
29 月	牛乳 ごはん 小魚のから揚げ ナムル とうふの中華煮	牛乳 きびなご ぶた肉 とうふ	米 米粉 ごま でんぶん 米油 ごま油 さとう	しょうが りょくとうもやし にんじん こまつな きくらげ(乾) はくさい ねぎ チンゲンサイ	560kcal 24.6g 1.9g	海藻類 
30 火	牛乳 パセリライス チーズ入りポテトオムレツ ハニーサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ たまご とうにゅう	米 米油 じゃがいも はちみつ	パセリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン えのきたけ エリンギ	577kcal 21.6g 2.1g	ナッツ類 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。