



# 9月の給食献立予定表



2026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<br>たんぱく質<br>食塩相当量                                           | 家庭で<br>補って<br>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                                                       |                                      |
| 3 木  | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ドライカレーライス ジュリエンヌスープ<br>くだもの（梨）                                                               | 牛乳 ぶた肉<br>だいず ベーコン                                   |   | 米 おおむぎ<br>米油 米粉                             |   | にんにく しょうが セロリ<br>たまねぎ にんじん なし<br>干しぶどう グリンピース<br>キャベツ エリンギ こまつな   | 576kcal<br>20.9g<br>2.3g<br>ナッツ類<br> |
| 4 金  | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ごはん さかな<br>魚のみそマヨ焼き<br>き 切り干しだいこんのはりはりサラダ てつぶん<br>鉄分たっぷりみそ汁                                  | 牛乳 メルルーサ<br>みそ ちりめんじゃこ<br>ひじき わかめ<br>こおりとうふ<br>あぶらあげ |   | 米 ごま油 さとう<br>マヨネーズ風調味料<br>（鶏卵不使用）           |   | パセリ 切干しだいこん<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>たまねぎ こまつな ねぎ                     | 545kcal<br>24.2g<br>2.6g<br>いも類<br>  |
| 7 月  | ぎゅうにゅう<br>牛乳 わかめごはん じゃーちゃんどうふに<br>煮びたし<br>くだもの（りんご）                                                       | 牛乳 わかめ<br>ぶた肉 みそ<br>なまあげ あぶらあげ<br>かつお節               |   | 米 おおむぎ<br>米油 さとう<br>でんぷん ごま油                |   | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ<br>ねぎ キャベツ りんご                | 623kcal<br>26.6g<br>2.1g<br>ナッツ類<br> |
| 8 火  | ぎょうじしよく ちょうよう せつく きく せつく<br>【行事食：重陽の節句（菊の節句）】<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 まいたけごはん さかな こうみや<br>魚の香味焼き きっか<br>菊花あえ みそ汁  | 牛乳 あぶらあげ<br>あかうお<br>とうふ みそ                           |   | 米 米油 さとう<br>ごま さつまいも                        |   | にんじん まいたけ<br>しょうが ねぎ 菊のり<br>こまつな りょくとうもやし<br>はくさい たまねぎ            | 528kcal<br>25.7g<br>2.1g<br>海藻類<br>  |
| 9 水  | ぎゅうにゅう<br>牛乳 スパゲッティ・ピザ風ソース ハニーサラダ<br>とうがんに<br>冬瓜入りフルーツポンチ                                                 | 牛乳 ぶた肉<br>チーズ                                        |   | スパゲッティ<br>米油 米粉<br>はちみつ さとう                 |   | にんにく たまねぎ レモン<br>にんじん 青ピーマン<br>キャベツ コーン とうがん<br>みかん・黄桃・パイン缶       | 623kcal<br>22.4g<br>1.6g<br>まめ類<br>  |
| 10 木 | ながの けん とうちきゅうしよく<br>【長野県のご当地給食メニュー】<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 キムタクごはん ひじきとだいず入りたまご焼き<br>あまず おおひらじる<br>やさいの甘酢あえ 大平汁  | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 ひじき<br>だいず たまご<br>とり肉 なまあげ             |   | 米 おおむぎ<br>米油 さとう<br>ごま油 ごま<br>しらたき<br>じゃがいも |   | しょうが にんじん<br>たくあん はくさいキムチ<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり だいこん<br>しいたけ ねぎ    | 551kcal<br>26.5g<br>2.4g<br>小魚<br>   |
| 11 金 | まちだ おうえんきゅうしよく<br>【FC町田ゼルビア応援給食】<br>にゅうさんきんいんりょう<br>乳酸菌飲料 コロコロ根菜のガッパオライス<br>こまつナレモンサラダ じゃがあげカレー風味         | 乳酸菌飲料<br>とり肉 ツナ<br>わかめ                               |   | 米 おおむぎ<br>米油 さつまいも<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも     |   | にんにく たまねぎ<br>れんこん パプリカ<br>えだまめ にんじん パセリ<br>キャベツ こまつな レモン          | 573kcal<br>23.6g<br>1.8g<br>きのこ類<br> |
| 14 月 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 マーボーナス丼 どん<br>バンサンスウ ちゅうかふう<br>中華風コーンスープ                                                     | 牛乳 ぶた肉<br>みそ たまご                                     |   | 米 おおむぎ<br>米油 さとう<br>でんぷん ごま油<br>はるさめ ごま     |   | なす にんにく しょうが<br>たまねぎ たけのこ にんじん<br>しいたけ ねぎ にら コーン<br>きゅうり りょくとうもやし | 581kcal<br>22g<br>2.2g<br>大豆製品<br>   |
| 15 火 | けいろう ひ<br>【敬老の日：「まごわ(は)やさしい」献立】<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 あずきとえだ豆の萩ごはん さかな から<br>魚のピリ辛ねぎだれ<br>すのものの<br>きゅうりの酢の物 みそ汁 | 牛乳 あずき<br>さば<br>わかめ かつお節<br>なまあげ みそ                  |   | 米 もち米<br>ごま油 さとう<br>ごま じゃがいも                |   | えだまめ しょうが ねぎ<br>きゅうり だいこん<br>にんじん ぶなしめじ                           | 562kcal<br>26.7g<br>2g<br>乳製品<br>    |

| 日 曜  | 献 立 名                                                                                     | お も な 材 料                                               |                                                |                                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で<br>補って<br>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                                                  |                          |                                                                                               |
| 16 水 | ぎょうじしよく あき ひがん<br>【行事食：秋のお彼岸】<br>ぎゅうにゅう きつね入りわかめうどん きなこのおはぎ<br>そくせき ふう<br>即席づけ風 くだもの（ぶどう） | 牛乳 とり肉<br>あぶらあげ わかめ<br>きなこ こんぶ                          | うどん もち米<br>米 さとう                               | にんじん たまねぎ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが ぶどう                          | 569kcal<br>22.3g<br>1.6g | 小魚<br>     |
| 17 木 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ごはん だいずのみそがらめ いそか<br>かんこくふうにく<br>韓国風肉じゃが                                     | 牛乳 だいず<br>みそ のり ぶた肉                                     | 米 米油 さとう<br>じゃがいも<br>ごま ごま油                    | しょうが ごぼう こまつな<br>にんじん えのきだけ<br>はくさい にんにく ねぎ<br>たまねぎ しいたけ こんにゃく | 573kcal<br>22.6g<br>1.6g | ナッツ類<br>   |
| 18 金 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 メキシカンライス<br>ひよこ豆とさつまいものカリカリ揚げ あ<br>ミネストローネ                                   | 牛乳 ぶた肉<br>ウインナー えび<br>いか ひよこまめ<br>ちりめんじゃこ<br>ベーコン レンズまめ | 米 おおむぎ<br>米油 でんぷん<br>さつまいも<br>さとう ごま<br>米粉マカロニ | たまねぎ ピーマン にんにく<br>トマト にんじん キャベツ                                | 575kcal<br>21.9g<br>1.4g | 海藻類<br>    |
| 24 木 | ぎょうじしよく じゅうごや<br>【行事食：十五夜】<br>ぎゅうにゅう い<br>牛乳 きび入りごはん さかな や<br>とうふ みそ 月見汁                  | 牛乳 さんま<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ                               | 米 きび<br>ごま さとう<br>上新粉 白玉粉                      | はくさい りょくとうもやし<br>にんじん だいこん<br>かぼちゃ こまつな                        | 600kcal<br>23.7g<br>1.8g | 乳製品<br>    |
| 25 金 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ごはん・じゃこふりかけ きんとき豆の甘煮 まめ あおこ<br>あか<br>赤じそあえ とり肉とじゃがこんぶ煮                       | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>かつお節 あおのり<br>きんときまめ<br>とり肉 こんぶ         | 米 ごま さとう<br>米油 じゃがいも                           | キャベツ きゅうり<br>にんじん たまねぎ<br>さやいんげん こんにゃく<br>赤じそふりかけ              | 556kcal<br>23.8g<br>1.8g | 海藻類<br>    |
| 28 月 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 パセリライス チーズ入りポテトオムレツ い<br>イタリアンドレッシングサラダ オニオンスープ                              | 牛乳 ベーコン<br>とり肉 チーズ<br>たまご とうにゅう                         | 米 おおむぎ<br>米油 じゃがいも<br>さとう                      | パセリ にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>えのきだけ エリンギ               | 566kcal<br>21.1g<br>2.1g | さかな類<br>  |
| 29 火 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ごはん こさかな あ<br>小魚のから揚げ ナムル とうふの中華煮 ちゅうかに                                      | 牛乳 きびなご<br>ぶた肉 とうふ                                      | 米 米粉<br>でんぷん 米油<br>ごま油 さとう<br>ごま               | しょうが りょくとうもやし<br>にんじん こまつな<br>きくらげ はくさい<br>ねぎ チンゲンサイ           | 560kcal<br>24.7g<br>1.8g | ナッツ類<br> |
| 30 水 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 セサミトースト ハンガリアンシチュー<br>ひみつの「まち☆ベジ」りんごゼリー                                      | 牛乳 ぶた肉<br>チーズ<br>生クリーム アガー                              | 食パン バター<br>さとう ごま 米油<br>中ざら糖<br>じゃがいも 薄力粉      | にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>ピーマン パプリカ<br>りんごジュース なす           | 639kcal<br>21.6g<br>1.8g | まめ類<br>  |

※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。