9月の給食献立予定表

2025年9月1日
町田市立つくし野小学校
校長　山中　朗
栄養士　大屋　もも

日	曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
3	水	ソースやきそば ゆでとうもろこし みかんと白玉ポンチ	○	牛乳 ぶた肉	油 さとう 蒸し中華めん 冷凍白玉	にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな　とうもろこし みかん　夏みかん	586 kcal 17.1 g 19.3 g 2.4 g	【今月の旬の食材】
4	木	むぎごはん カレーマーボとうふ（町田産のなす入り） げんきサラダ くだもの（なし）	○	牛乳　塩昆布 絹ごし豆腐 豚肉　みそ かつお節	精白米　油 おおむぎ(押麦) さとう かたくり粉	なす　にんじん　にら ねぎ　たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　とうもろこし　なし	587 kcal 22.5 g 17.1 g 2.3 g	4日…まち★ベジ使用 市内農家の杉本さんが育てた長なすを使用します。
5	金	スパイシーピラフ なつやさいののラタトゥイユ マセドアンサラダ	○	牛乳 ウィンナー 豚肉 とり肉	精白米 油 じゃがいも さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん なす　ズッキーニ　パプリカ トマト　キャベツ　きゅうり とうもろこし	589 kcal 20.6 g 21.5 g 3.3 g	
8	月	ピリからみそとりどん とうがんのとんじる ひじきとポテトのサラダ	○	牛乳　とり肉 みそ　豚肉 干ひじき	精白米　油 さとう　かたくり粉 板こんにゃく じゃがいも　オリーブ油	たまねぎ　えのきたけ　ぶなしめじ もやし　しょうが　とうがん にんじん　ねぎ　ごぼう 干し椎茸　きゅうり　とうもろこし	604 kcal 24.4 g 16.3 g 2.6 g	
9	火	カラフルピラフ とりにくとやさいのスープ マカロニサラダ	○	牛乳　とり肉 ウィンナー まぐろ缶詰（ツナ）	油　精白米 マカロニ マヨネーズ(卵不使用) さとう	にんにく　にんじん　たまねぎ とうもろこし　グリンピース きゅうり　キャベツ はくさい　かぶ	568 kcal 17.8 g 18.3 g 3.0 g	
10	水	ハヤシライス（十六穀米ごはん） わかめときゅうりのすのもの	○	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 十六穀米 油　さとう 白すりごま	セロリー　たまねぎ にんじん　きゅうり もやし	577 kcal 17.4 g 18.6 g 2.7 g	11日…秋の味覚を楽しもう！メニュー 秋が旬のきのこ（しめじ、まいたけ）と栗が入った、秋の山の道をイメージしたごはんです。 主菜には今が旬のいわしを使って、かばやき風にします。
11	木	【秋の味覚を楽しもう！メニュー】 あきのやまみちごはん　けんちんじる いわしのかばやき あおのなのおひたし	○	牛乳 いわし 焼きちくわ 木綿豆腐	精白米　油 さとう　むきぐり じゃがいも 板こんにゃく	にんじん　ぶなしめじ まいたけ　しょうが こまつな　えのきたけ だいこん　ごぼう　ねぎ	669 kcal 27.7 g 20.8 g 2.4 g	
12	金	にくうどん みたらしだんご ちくわのいそべあげ	○	牛乳　青のり 豚肉　油揚げ 絹ごし豆腐 焼き竹輪	冷凍うどん 白玉粉　上新粉 さとう　かたくり粉 米粉	にんじん たまねぎ ねぎ	572 kcal 25.3 g 20.4 g 2.6 g	
15	月	敬老の日						
16	火	サーモンピラフ ABCスープ あおのりビーンズ	○	牛乳　青のり 大豆 鶏肉 鮭	精白米 油 かたくり粉 ＡＢＣマカロニ	にんにく　にんじん たまねぎ　エリンギ レモン　キャベツ セロリー　こまつな	610 kcal 23.0 g 22.4 g 1.9 g	
17	水	シナモンあげパン ポークビーンズ だいこんのさっぱりサラダ	○	牛乳　豚肉 大豆 糸削り 刻み昆布	ミルクパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ　にんじん トマト　マッシュルーム グリンピース　キャベツ きゅうり　とうもろこし	593 kcal 25.8 g 20.5 g 2.8 g	
18	木	ジョア（ストロベリー） ぶたキムチどん ビーフンのスープ はりはりづけ		ジョア 豚肉 鶏肉	精白米　かたくり粉 おおむぎ(押麦) 油　ごま油 さとう　ビーフン	にんにく　ねぎ　にら　きゅうり はくさい(キムチ漬け)　もやし にんじん　キャベツ　たまねぎ えのきたけ　切干しだいこん	582 kcal 23.2 g 9.7 g 2.3 g	
19	金	とりごぼうピラフ スコッチブロス まめとじゃがいものバジルサラダ	○	牛乳　とり肉 ベーコン ひよこまめ 青大豆	精白米　油 さとう　おおむぎ(押麦) じゃがいも オリーブ油	ごぼう　にんじん　マッシュルーム グリンピース　たまねぎ　キャベツ とうもろこし　セロリ　パセリ きゅうり　レモン　たまねぎ　バジ	576 kcal 19.6 g 15.6 g 2.7 g	
22	月	きのこいりわふうスパゲティ とうふいりサーターアンダギー カラフルサラダ	○	牛乳　とり肉 焼きのり 絹ごし豆腐 調製豆乳	ハーフスパゲティ オリーブ油　黒砂糖 油　はちみつ さとう	たまねぎ　ごぼう　ぶなしめじ まいたけ　ねぎ　ほうれんそう とうもろこし　ブロッコリー きゅうり　キャベツ　黄・赤ピーマ	595 kcal 18.5 g 23.6 g 1.8 g	
23	火	秋分の日						
24	水	ビーンズチーズドック やさいスープ ポテトのパリパリサラダ	○	牛乳　豚肉 大豆 チーズ ベーコン	コッペパン　油 さとう　薄力粉 じゃがいも ごま油	たまねぎ　にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	584 kcal 24.1 g 24.7 g 4.0 g	26日…FC町田ゼルビア応えん給食（岡山県） つくし野小では、毎月1回、FC町田ゼルビアをおうえんするために、たいせんチームのきょう土料理や特産品を使った給食を行っています。 今回は27日にたいせんするファジアーノ岡山がある岡山県のこん立です。 ばらずしを作ります。ばらずしは「すめし」にやさいとあなごをまぜたごはんです。 また、今が旬のくだもの「かき」も取り入れています。
25	木	ターメリックライス シーフードクリームソース まめとやさいのサラダ	○	牛乳 鶏肉　いか ウィンナー 大豆	精白米 油　さとう 米粉 じゃがいも	にんにく　ぶなしめじ マッシュルーム　たまねぎ とうもろこし　赤ピーマン きゅうり　にんじん	657 kcal 23.3 g 26.3 g 2.5 g	
26	金	【FC町田ゼルビア応援給食（岡山県）】 ジョア（プレーン）　おかやまばらずし すましじる　　にんじんしりしり くだもの（巨峰）		ジョア　プレーン えび　あなご とり肉 まぐろ缶詰（ツナ）	精白米 さとう あられ麸	干し椎茸 こまつな 糸みつば にんじん かき	547 kcal 24.2 g 8.0 g 2.4 g	
29	月	むぎごはん とうふとひきにくのすきやきふう やきししゃも いそかあえ	○	牛乳　豚肉 木綿豆腐 子持ちししゃも きざみのり	精白米 おおむぎ(押麦) 油　しらたき さとう	たまねぎ　ごぼう えのきたけ　ねぎ しょうが　こまつな キャベツ	584 kcal 27.3 g 19.7 g 2.2 g	
30	火	ごはん なめこのみそしる とりのからあげ（しょうゆあじ） れんこんいりサラダ	○	牛乳 絹ごし豆腐 みそ とり肉	精白米 かたくり粉 油 さとう	だいこん　にんじん　なめこ ねぎ　しょうが　こまつな キャベツ　れんこん	598 kcal 21.2 g 21.8 g 2.2 g	

給食目標：食べ物の働きを知ろう　栄養指導：三つの栄養・じょうぶな体

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。あらかじめご了承ください。

9月1日は防災の日　非常食について考えよう！

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に１回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

参考：少年写真新聞社2025