

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育一言
4木	上海風焼きそば	○	コーンポテト 白玉ポンチ	牛乳,ぶた肉,いか	蒸し中華めん,米サラダ油 さとう,じゃがいも バター,冷凍白玉	にんにく,しょうが にんじん,キャベツ,にら もやし,とうもろこし みかん缶詰,パイン缶詰 黄桃缶詰,りんご缶詰 レモン果汁	547 kcal 20.2 g 18.9 g 2.1 g	【アルファ化米】 9月1日は防災の日です。町田市の災害用備蓄品であるアルファ化米の賞味期限が迫り、入れ替えの対象となったものを活用します。  【沖縄料理】 シシジューシーの「シシ」は沖縄の方言で「肉」を、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。本来は、ゆで豚を作り、そのゆで汁でご飯を炊きますが、給食では調味料で煮た具を、炊いたご飯に混ぜて作っています。 また、イナムドッチの「イナ」は「イノシシ」を、「ムドッチ」は「もどき」という意味です。昔はイノシシの肉が使われていましたが、次第に豚肉が使われるようになりました。 
5金	わかめご飯	○	さばのごまみそかけ はりはり漬け すまし汁	牛乳,炊き込みわかめ さば,みそ,刻み昆布 とり肉,絹ごし豆腐	アルファ化米,さとう ごま,白玉ふ	切干しだいこん きゅうり にんじん,えのき だいこん,ねぎ	546 kcal 24.9 g 16.5 g 2.5 g	
8月	シシジューシー	○	人参しりしり イナムドッチ	牛乳,ぶた肉,刻み昆布 ツナ,たまご,ぶた肉 木綿豆腐,みそ	米,もち米 米サラダ油,ごま油 ごま,こんにゃく	干しいたけ,にんじん しょうが,ごぼう だいこん,ねぎ	503 kcal 21.9 g 17.3 g 1.9 g	
9火	コーン茶飯	○	ますの塩焼き 菊花あえ みそけんちん汁	牛乳,ます 絹ごし豆腐,油揚げ みそ	米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも	とうもろこし,もやし こまつな,キャベツ 菊のり,ごぼう にんじん,だいこん,ねぎ	500 kcal 23.5 g 17.4 g 2.3 g	
10水	キムチチャーハン	○	大豆とゴーヤとポテの唐揚げ わかめスープ 	牛乳,ぶた肉,大豆 絹ごし豆腐,わかめ	米,アルファ化米 米サラダ油,さとう ごま油,かたくり粉 じゃがいも	しょうが,にんにく にんじん,ねぎ,にら キムチ漬け,にがうり	571 kcal 23.6 g 22.8 g 2.1 g	
11木	赤しそごはん	○	卵焼き ごまあえ 吉野汁	牛乳,たまご,とり肉 ちくわ,油揚げ 絹ごし豆腐	米,ごま,さとう 米サラダ油,かたくり粉	こまつな,もやし にんじん,えのき ねぎ	554 kcal 23.8 g 21.0 g 2.0 g	
12金	とり丼	○	沢庵あえ 水ようかん	牛乳,とり肉 あずき,粉寒天	米,かたくり粉,小麦粉 じゃがいも,米サラダ油 さとう,ごま油,ごま	にんにく,玉ねぎ しょうが,ピーマン パプリカ,キャベツ こまつな,たくあん	653 kcal 26.2 g 21.5 g 1.5 g	
16火	ご飯	○	米粉のハッシュドポーク シャキシャキポテトサラダ ココア豆乳ゼリー	牛乳,ぶた肉 粉寒天,調製豆乳	米,米サラダ油 さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん しめじ,とうもろこし	595 kcal 21.2 g 15.2 g 1.9 g	
17水	チキンピラフ	○	青大豆とひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳,ベーコン とり肉,ひじき 青大豆	米,米サラダ油 さとう,じゃがいも シエルマカロニ	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム きゅうり,キャベツ	502 kcal 18.2 g 16.4 g 2.5 g	
18木	コッペパン	○	白身魚のフライ フレンチサラダ コーンクリームスープ	牛乳,たら,とり肉 ベーコン,調製豆乳	コッペパン,小麦粉 パン粉,米サラダ油 さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,とうもろこし とうもろこしクリーム缶詰	547 kcal 25.1 g 21.9 g 1.9 g	
19金	麦ご飯	○	なすいりマーボー豆腐 もやしナムル 梨 	牛乳,ぶた肉 みそ,絹ごし豆腐	米,米粒麦 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 ごま	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ 干しいたけ,なす,にら こまつな,もやし,なし	541 kcal 21.3 g 21.0 g 1.9 g	【重陽の節句】 9月9日は「重陽の節句」です。五節句のひとつで、「栗の節句」や「菊の節句」とも呼ばれています。秋の節句は、ほかの季節に比べると少しなじみが薄いかもしれませんが、みなさんに日本の年中行事を知ってもらえるよう、給食では和え物に菊を入れます。 
22月	奄美の鶏飯 	○	いかの吉野揚げ わかめサラダ	牛乳,油揚げ,きざみのり とり肉,いか わかめ	米,かたくり粉 米サラダ油,さとう ごま油	干しいたけ,たくあん しょうが,ねぎ,にんじん キャベツ,もやし	501 kcal 24.4 g 16.8 g 2.2 g	
24水	豚のしょうが焼き丼	○	わさび和え かきたま汁	牛乳,ぶた肉 糸削り,きざみのり 絹ごし豆腐,たまご	米,米サラダ油 かたくり粉,ごま油 さとう,ごま	にんにく,しょうが 玉ねぎ,もやし だいこん,にんじん えのき,こまつな	543 kcal 26.5 g 18.1 g 2.0 g	
25木	カルシウムトースト	○	チリコンカン コーンサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ ピザ用チーズ,あおのり ぶた肉,大豆 金時豆	食パン,バター 米サラダ油,じゃがいも さとう	しょうが,にんにく 玉ねぎ,セロリ トマト缶詰,キャベツ グリーンピース,にんじん とうもろこし	516 kcal 23.5 g 22.9 g 2.3 g	
26金	さつまいもご飯	○	小あじの唐揚げ 野菜和え 秋野菜のみそ汁	牛乳,小あじ みそ,油揚げ	米,さつまいも ごま,かたくり粉 米サラダ油	キャベツ,もやし こまつな,にんじん ごぼう,しめじ,ねぎ 干しいたけ,はくさい	505 kcal 18.6 g 19.6 g 2.0 g	
29月	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 油揚げいりサラダ 巨峰 	牛乳,とり肉 さつま揚げ,油揚げ	米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも さとう,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ えだまめ,こまつな もやし,巨峰	530 kcal 20.2 g 14.9 g 1.7 g	
30火	和風スパゲッティ	○	ハニーサラダ 焼き芋	牛乳,ぶた肉 いか,きざみのり	米サラダ油,さとう ごま油,スパゲッティ はちみつ,さつまいも	にんじん,玉ねぎ 干しいたけ,しめじ こまつな,キャベツ とうもろこし	530 kcal 22.8 g 14.7 g 1.8 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。